

## ♪ほうれんそうの簡単オムレット♪



### \*材料 3~4人分

ほうれんそう…100g

卵 … 4個

チキンコンソメ…1個

ミニトマト …8個

塩・コショウ…適量

### \*作り方

- ①ほうれんそうは、茹でて水にさらし、アクを抜く。水気を絞り1~2cmに刻む。
- ②コンソメを50mlのお湯に溶かし、溶きほぐした卵に混ぜ、軽く塩・コショウする。
- ③②の卵液に①のほうれんそうを入れ、熱したフライパンに油をひき、卵液を流しいれ、ミニトマトを散らす。
- ④蓋をして、中火で約10~15分焼く。途中、鍋肌から差し水をして蒸し焼きにしても良い。

