



レンジで簡単！ オムレッツ風

材料(2人前)

卵	2個
★牛乳	大きじ2
★マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	適量

作り方

1. 耐熱ボウルに卵を割り入れ、★を加えてよく混ぜる。
2. ラップをふんわりかけて600wのレンジで2分30秒～3分加熱。
3. 器に盛ってお好みにケチャップをかけて食べましょう！

ポイント💡

空気の逃げ道を作るためにラップはふんわりかけること⚠

ほうれん草やミニトマトなどの具を入れてアレンジも◎