

# 野菜たっぷりオムレツ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 234 kcal    たんぱく質 11.9g  
脂質 17.8g    炭水化物 6.0g    塩分 1.9g

## 材料 (4人分)

ソーセージ            80g  
トマト                240g  
卵                      4個  
プロセスチーズ      40g  
さやいんげん        120g  
油                    大1・2/3  
塩                     小2/3

## 作り方

- ①ソーセージは一口大に切る。  
トマトは皮をむく。
- ②さやいんげんは茹でて3cm  
長さに切る。
- ③鍋に油をしき①を炒め、塩  
コショウをし割りほぐした  
卵を流し入れ、半熟のとこ  
ろにスライスチーズを載  
せて巻く。
- ④皿に盛り③を添える

