

家族で楽しめる  
ベジ活  
メニュー!

調理時間 エネルギー 塩分  
約20分 294kcal 1.6g

加藤和美さん  
ひなた☀️オムレツ

# ひなた☀️オムレツ

## 【材料(2人分)】

卵	3個
切り干し大根	10g
里芋	中2個
にんじん	1/4本
ほうれん草	2株
ハム	4枚
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	各少々
砂糖	小さじ1強
カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶
生クリーム	小さじ1

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は水洗いし10分水に浸して戻し、粗みじん切りにする。里芋はラップで包み、600Wの電子レンジで1分加熱し、皮をむき薄切りにする。にんじんは2cm幅の薄切り、ほうれん草はさつと茹でて2cm幅に切る。ハムも2cm幅に切る。
- ② 卵を溶きほぐし、塩・こしょう、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流しいれ、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。裏返してさらに1～2分焼く。
- ④ 基本のトマトソースを2/3量になるまで煮詰め、生クリームを混ぜ合わせ、③のオムレツにかける。