



春野菜のオムレツ

春野菜は苦みや独特な風味があるものも多いのですが、その時期にカラダが欲している栄養素がたっぷり含まれています。健康と美容パワーが豊富な旬野菜を積極的に摂りましょう！

【材料】

菜の花	4本
空豆	8個
タケノコ（水煮）	40g
卵	4個
牛乳	大さじ2
塩・コショウ	少々
ケチャップ	適量

【作り方】

1. 菜の花は塩茹でて1cm程度に切る。空豆は塩茹し鞘から出して半分に切る。タケノコは1cm角程度に切る。
2. ボールに卵を割り入れ、牛乳、塩・コショウを加えてよく混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、卵液（2）を入れて大きく混ぜる。半熟になったら（1）の野菜を乗せて包み、形を整える。
4. お皿に取り出しお好みにケチャップを添える。