

料理名（ 豆まめカップオムレツ ）



食品名	材料4人分
卵（M玉）	4個
A 牛乳	大さじ2
生クリーム	大さじ2
塩・こしょう	少々
ほうれんそう	1/2 束
大豆水煮	60g
粉チーズ	大さじ3
サラダ油	小さじ 1/2
ハム	2枚
玉ねぎ	1/4 個
塩・こしょう	少々
耐熱カップ	4枚

（作り方）

- ① 玉ねぎはうす切り、ハムは色紙切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ・ハムを炒め、塩・こしょうで味を整える。火を止め荒熱をとる。
- ③ ほうれん草は茹でて、水冷し、水気を切ってから1.5cm幅に切る。
- ④ 大豆水煮は水気を切っておく。
- ⑤ ボールに卵を溶き、牛乳・生クリーム・塩・こしょうを入れてAの卵液を作る。
- ⑥ ⑤に②を入れ、大豆水煮・ほうれん草・粉チーズを加えてよく混ぜ、耐熱カップに入れる。
- ⑦ オーブンを予熱し200℃で15分を目安に焼く。オーブンがなければ、蒸しても良いです。（トースターでも焼けます。）

☆料理についてのコメント☆

見た目もかわいいカップのオムレツです。たんぱく質が豊富な大豆を使った、子供たちに人気の料理です。ぜひ、試してみてください。

