

## かぼちゃオムレツ

\*材料\* (1人分)

|           |     |
|-----------|-----|
| 玉子        | 30g |
| かぼちゃ      | 25g |
| 鶏ミンチ      | 7g  |
| 玉ねぎ       | 10g |
| ミックスベジタブル | 3g  |
| 塩こしょう     | 少々  |
| きび砂糖      | 1g  |
| サラダ油      | 適宜  |



\*作り方\*

- ①かぼちゃは角切りし、ゆでる。玉ねぎは角切りし、ミンチとともに炒め、塩こしょうする。冷ましておく。
- ②溶き玉子に①、解凍したミックスベジタブル、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③フライパンを熱し、油をひいて焼く。