

ほうれん草のオムレツ



材料(オムレツ2個分)

ほうれん草	2株
オリーブオイル	小さじ1
卵	4個
スライスチーズ	2枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2
バター	大さじ1
トマトケチャップ	お好みで

作り方

- ①ほうれん草は洗って、さっと茹でて食べやすく切る。
- ②オリーブオイル小さじ1で①を炒める。塩、こしょうを振る。
- ③卵を溶き、チーズをちぎり加える。②を入れ混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイル小さじ1とバターの半量を入れ、③の半量を入れオムレツを焼く。残りも同じように焼く。