



# 春キャベツと納豆の チーズオムレツ

軽い食感とみずみずしさ～春キャベツレシピ③

## 春キャベツと納豆のチーズオムレツ

### 材 料（2人分）

春キャベツ……………2～3枚  
納豆……………1パック  
溶けるスライスチーズ……1枚  
卵……………2個  
だしパック(中身)…… 小さじ1/4  
※まるものだしパック使用  
オリーブオイル……………小さじ2  
マヨネーズ……………お好みで

- ① 春キャベツは粗みじん切りにし、チーズは小さめにちぎる。
- ② ボウルに春キャベツ・納豆・チーズ・卵を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を流し込み箸で形を整える。
- ④ 弱火でフタをして、4分ほどで卵のフチが白っぽくなったら、フタを使ってひっくり返す。
- ⑤ 裏面もフタをして弱火で焼けたら、フライパンに皿をかぶせて、ひっくり返して皿にのせたらできあがり♪ お好みでマヨネーズをかけて召し上がりください。

### コ ツ ・ ポ イ ン ト

- 黒く焦がさないように、時々様子を見ながら焼いてください。
- ケチャップ・かつおぶし・ソースなどお好みの調味料でどうぞ。
- 味つけ・具材の量はお好みで調整してください。