



# 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。