

カラフルでかわいいオープンオムレツ♡こっそりピーマン入り

イヤイヤ 野菜たっぷりオープンオムレツ

材料（26cmフライパン1枚分～約4人分～）

卵	3個
魚肉ソーセージ	1本（75g）
ピーマン	2個
パプリカ（赤）	大1個
たまねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々



1人分の
エネルギー
95.3
キロカロリー

1人分の
たんぱく質
7.3
グラム



1.

ピーマン・パプリカ・たまねぎをフードプロセッサーでみじん切りにする。
（包丁でもOK）
魚肉ソーセージもみじん切りにする。



2.

フライパンにサラダ油を熱し1を炒め、塩・こしょうで味を調える。



3.

ボウルに卵を溶きほぐし、2のフライパンに流し込み、火が通るまで弱火から中火で焼く。
フライ返して1/4ずつカットし、上にケチャップをかけて完成！

☆嬉野小学校 諸上創大くんのレシピ☆

《ひとこと》

嫌いなピーマンをフードプロセッサーで小～さくして、大好きな卵焼きにまぜこみました。みどり・あか・ピンクの彩りがかわいいです。5～10分でできますよ！

