

キャベツのオムレツ

**調理時間**

約10分

カロリー

131kcal

材料

(4人分)

キャベツ	大4枚
オリーブ油	大さじ2
塩、コショウ	各少々
卵	3個

作り方

- 1 キャベツはざく切りにして、オリーブ油半量を熱したフライパンで炒め、塩、コショウをして取り出し、粗熱をとる。
- 2 ボウルに(1)、卵を入れて混ぜ、塩、コショウをする。
- 3 フライパンに残りのオリーブ油を入れ、温度調節スイッチを押して140度に設定する。
- 4 (2)を広げてのせ、きつね色になるまで3分ほど焼き、裏返してさらに1分焼く。

炒めてキャベツの甘みを引きだした、野菜オムレツです。