

炊飯器

# 具たくさんオムレツ

調理時間：70分

カロリー：271kcal

〈材料〉（2人分）



卵	4個
じゃがいも	1個
トマト（小）	1個
ピザ用チーズ	40g
サラダオイル	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 炊飯器の内釜に分量外のサラダオイルを薄く塗る。
- 2 トマトとじゃがいもは1cm各のさいの目切りにする。
- 3 ボウルに卵を割り入れて混ぜる。そこに他の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、炊飯器の内釜に移す。
- 4 炊飯器のスイッチを入れる。炊きあがってから皿に移し、切り分ける。