

電子レンジ

ミルフィーユオムレツ

調理時間：30分

カロリー：221kcal



〈材料〉（4人分）

卵	4個
じゃがいも	1個
トマト（小）	1個
ピザ用チーズ	50g
顆粒コンソメ	小さじ1
ベーコン薄切り	4枚（30g）

〈作り方〉

- 1 じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄切りにする。
- 2 トマトはさいの目切りに、ベーコンは1cmに切る。
- 3 深い耐熱容器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る。
- 4 ラップをかけて、電子レンジ600wで10分加熱する。
- 5 切り分けて出来上がり。

- ※ トマトは、プチトマトでも代用できる。
トマトを入れなくても同じようにできる。