



※写真はイメージです。

## レンジで簡単！野菜のオムレツ きのこレンジオムレツ

### レンジで簡単！野菜のオムレツ きのこレンジオムレツ

#### 材 料 (2人分)

ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/4個
まいたけ	1/2パック(50g)
ブナしめじ	1/2パック(40g)
瀬戸のほんじお(塩)	少々
こしょう	少々
A 卵	2個
A ピュアセレクト マヨネーズ (マヨネーズ)	…… 大きじ1
プロセスチーズ	…… 2切

#### 作り方

1. ピーマン、パプリカ(赤)はヘタと種を取り、1cm角に切る。まいたけ、ブナしめじは根元を切ってほぐす。プロセスチーズは1cm角に切る。
2. 1のピーマン・パプリカ(赤)・まいたけ・ブナしめじは塩・こしょうをふり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
3. 2にAを加えて混ぜ合わせ、1のプロセスチーズをのせてラップをかけ、再び電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱し、そのまま蒸らす。
4. 耐熱容器から取り出し、器に盛る。