

# レンジで和オムレット



## 【材料】 (3~4人分)

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	150cc
粉末緑茶	適量
小豆缶	適量
かぼちゃ (皮なし)	1/4個

## 【下準備】

- ① ボウルに、卵・牛乳・ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ② かぼちゃは、3cm角ほどにカットして耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。(2~3分程度)
- ③ ②のかぼちゃを取り出して潰す。

## 【作り方】

1. 耐熱皿にラップをピンと張る。その上に①の生地を厚さ3mm・直径10cm程に丸く伸ばす。
2. レンジ600Wで加熱する。(1分程度)
3. 2.の生地をラップごと軽く半分に折り、冷ます。(※曲げたまま形づくり)
4. 3.の生地が冷めたら、②のかぼちゃ・小豆を挟む。
5. お皿に盛りつけて、生地に粉末緑茶を振りかけてでき上がり。



## オムレットパーティはいかが？！

- ・オムレットの生地をたくさん作って、栗きんとん・黒豆・フルーツなどお好みのものを挟んで家族や友達と変わり種オムレットパーティで楽しもう！！