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。