

# こころも目覚める朝ごはん

## ②満腹オムレット

材料	1人分	作り方
ベーコン	30g	①ベーコンを1cm幅に切る。 ②たまねぎは、うす切り、しめじは食べやすい大きさに分けておく。 ③うれん草はゆでて2~3cmに切る。 ④たまご、チーズ、牛乳をよく混ぜ合わせ、①、②、③を加える。 ⑤シリコンスチーマーや深めの器に入れて、電子レンジ（700W）で3分加熱する。
たまねぎ	25g	
ほうれん草	20g	
しめじ	15g	
たまご	50g	
細切り とけるチーズ	10g	
牛乳	50ml	

