

(春5) キャベツのチーズオムレツ

【材料】 (6切れ分)

キャベツの葉 2枚  
卵 4個  
ピザ用チーズ 30g  
塩 小さじ1/4  
コショウ 少々  
牛乳 大さじ1  
バター 大さじ1

【作り方】

- 1.キャベツは1.5センチ角に切る。
- 2.卵を割りほぐし、塩、コショウ、牛乳を加えて混ぜる。
- 3.フライパンを中火に熱し、バターを溶かし、キャベツ入れてしんなりするまで3分ほど焦がさないように炒める。
- 4.2に卵液、チーズを入れて大きくかき混ぜ、半熟になったら20秒ほどそのまま焼く、裏側が固まったら鍋蓋を使って裏返し、両面を焼く。

【アレンジ】

じゃがいもの細切りでも。