

かにかま入りオムレツ

2020年度作成



栄養価（1人分）

エネルギー 143 kcal

たんぱく質 10.3 g

塩分 0.9 g

材料（2人分）

- ・かにかま 40 g
- ・卵 2個
- ・牛乳 40ml
- ・バター 10 g
- ・塩 少々
- ・ブロッコリー 40 g

作り方

- ① かにかまはほぐしておく。
- ② 卵を溶き、①、牛乳、塩を加え混ぜる。
- ③ フライパンにバターを入れ中火で熱し、②を加えオムレツを作る。

コツ・ポイント

- ・オムレツが難しいときはスクランブルエッグにしても良いです。

