

すだち入りオムレツ



▼材料（2人分）

- すだち …1 個
- 卵 …2 個
- 玉葱 …1/4 個
- 人参 …1/4 本
- A：
 - ・コンソメスープ …大 2
 - ・塩、こしょう …各少々
- オリーブ油 …大 2

▼作り方

- ① すだちは皮をすりおろし、汁は絞ってAに加える。
- ② 玉葱と人参はみじん切りにしてオリーブ油で炒める。
- ③ 卵にAを混ぜ、②に流し入れてオムレツにする。