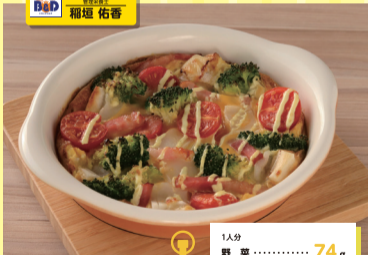




# 腹モチ抜群！ココットオムレツ



材料を切ったら耐熱皿に入れてトースターで焼くだけのお手軽調理で、  
気モチも腹モチもアップ！



1人分	
野菜	74g
たんぱく質	18.2g
塩分	1.8g
エネルギー	356kcal
調理時間	15分

## 材料 (1人分)

餅	1個(50g)
ベーコン	1/2枚(10g)
ブロッコリー	2房(30g)
ミニトマト	3個
溶き卵	2個分
A「ヤマキ 割烹白だし®」	小さじ1
こしょう	少々
「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」	大さじ1

## 作り方

- 餅は2cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分け、ミニトマトはタテ半分に切る。
- 耐熱皿に溶き卵、Aを入れて混ぜ、①の具材をのせ、「コクうま®」をかける。
- オーブントースターで8分ほど、焼き色がつくまで焼く。