

# ハナビラタケのオムレツ

## 材料（2人分）

・ハナビラタケ	80g
・ヘチマ	100g
・ハム	2枚
・卵	4個
・粉チーズ	大さじ1
・オリーブ油	大さじ1/2
・塩	適量
・こしょう	少々



## ≪ 作り方 ≫

1. ハナビラタケは食べやすい大きさにちぎり、ヘチマは5~6mm厚さの半月切りにする。ハムは1cm角に切る。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて熱し、ヘチマ、ハム、ハナビラタケの順で炒める。
3. ボウルに卵をほぐし、2. を入れ、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
4. フライパンにオリーブ油を入れ、3. を流し入れる。大きくかき混ぜ、半熟状になったら表面をならす。
5. アルミホイルなどで落とし蓋をし、10分ほど弱火で焼く。表面の卵液が流れなくなったら、ひっくり返し、うすく焼き色がつくまで裏面を中火で2分ほど焼く。お皿にうつして食べやすい大きさにカットすれば完成。

## ≪ 栄養価（1人分） ≫

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
462	32.9	31.8	11.3	1.7