

野菜とチーズの スクランブルエッグ



材料 (2人分)

- たまご 2個
- 牛乳 大さじ1
- ピーマン 1個
- トマト 1/2個
- プロセスチーズ 40g
- サラダ油 大さじ1/2
- バター 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々



作り方

- ① たまごをときほぐし、牛乳大さじ1、塩・こしょう少々を入れ混ぜる。
- ② ピーマンはらん切りにし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れてさっといため、塩・こしょうを少々ふっておく。
- ③ トマトはらん切りにする。
- ④ プロセスチーズはさいの目に切る。
- ⑤ フライパンにバターをとかし、①のたまごと②③④のピーマンとトマト、プロセスチーズを入れる。
- ⑥ 手早くまぜて、たまごを半じゅくに仕上げる。
- ⑦ 皿にもりつけて、でき上がり！