



かぼちゃオムレツ



***材 料* 4人分 ***

卵	4個	バター	10g
豚挽肉	40g	塩・コショウ	適量
かぼちゃ	80g	ケチャップ	適量
玉ねぎ	40g		

作 り 方

- ① 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃはサイコロ状に切る。
- ② 挽肉、玉ねぎ、かぼちゃを炒めて、塩・コショウで調味する。
- ③ フライパンにバターを入れ、割りほぐした卵を入れる。箸でくるくるとかき混ぜ、まわりが固まってきたら火を止める。②をのせて包む。皿などに盛り付け、ケチャップをかける。