

## 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。