



レンジで簡単

かぼちゃのスペイン風オムレツ

「今日はフライパンを使いたくない…」「野菜もしっかり食べてほしい」そう考える人もいるのでは?レンジを使ったスペイン風オムレツなら気軽に作りますよ。

【材料】(約2人分)

- ・かぼちゃ100g
- ・ハーフベーコン3枚
- ・卵2個
- ・牛乳大さじ1
- ・粉チーズ
- ・塩
- ・コショウ
- ・ケチャップお好み

少々



1 かぼちゃを小さめのサイコロ状、ベーコンを約1cm幅に切る。



2 ①で切った材料を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし600Wのレンジで柔らかくなるまで1~2分加熱する。

point

- ① レンジでの加熱時間は目安です。様子を見ながら加熱してください。
- ② 丸やだ円形の耐熱容器で作り、ケチャップで顔を書くとハロウィンにもピッタリの一品に!
- ③ かぼちゃの代わりに冷蔵庫の残り野菜を加えてもOK! ハムやソーセージでも作れます。



3 ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、塩、コショウを入れ混ぜる。混ぜたら②の食材を加えさらに混ぜる。



4 耐熱容器に③を入れ、ふんわりラップをする。500wのレンジで1分半~2分加熱し火が通ったらお皿に盛り付ける。



完成!

産後のママへ

お子様と一緒に
来院が可能です!!

託児があって、安心して施術を受けられますよ!
託児する場合は別途料金が必要です。
1回550円(税込)

産後矯正・骨盤矯正

少しでも早く出産前の
プロポーションに戻そう!!

約52%OFF

今なら! **3,980円** (税込)

8,250円 (税込)

※mamaネットをご持参ください。 ※有効期限令和3年10月末日まで。お1人様1回限り

このようなお悩みはありませんか?

- 肩こりや腰に痛みがある
- 元のプロポーションに戻らない
- 太りやすくなった

など

実績多数

~当院が選ばれる理由~

- ・施術する先生は全員資格保持者
- ・妊娠中からのケアも可能
- ・過去に数百名もの骨盤美人が続出
- ・ひよこクラブ掲載実績あり
- ・女性スタッフもいるので守りも安心
- ・使う器具は全て医療用
- ・託児スタッフ在籍で安心
- ・エキテン口コミ1位獲得(松山店)

参考:松山市駅前駅×養骨・整骨部門 2014年10月時点

ココロも、カラダも、健康に。

NOBIAS

ノビアス今治整体院

ノビアスグループ

ノビアス 松山整体院 ノビアス 骨盤整体院

☎0898-25-1235

受付時間…(平日) 9:00~13:00
15:00~18:30
(土) 9:00~13:00

定休日…日・祝日

住 所…今治市常盤町8-1-10
トキワレジデンス1F

イオン今治 ファミリーマート

docomo ココ

南高校

駐車場20台完備