

# オムレツ

1人分 133kcal 食塩相当量 0.6g



主食材： 卵

主菜・副菜ほか：主菜  
季節：季節問わず  
味つけ：洋風  
調理方法：焼き物

## 材料

(材料は1人分)  
卵・・・1個  
牛乳・・・大さじ1/2  
塩・・・ミニスプーン1/4  
バター・・・大さじ1/2  
クレソン・・・少量

## 作り方

- (1) ボールに卵を割りほぐし、牛乳と塩を加え混ぜる。
  - (2) フライパンにバターを熱し、1の卵液を一度に流し入れる。周囲が少しかたまり始めたら大きく混ぜ、半熟状になるまでさらに焼く。
  - (3) フライパンを手前に傾けて卵を折りたたむようにして寄せ、合わせ目が下になるようにして形をととのえる。
  - (4) 皿に3を盛ってクレソンを添える。
- \*最初から最後まで強火で、卵液を入れてからでき上がりまで30～40秒くらいで手早く焼くようにすると、表面はきれいな焼き色がつき、中は半熟状にふんわりと仕上がる。



コメントを入れることができます



コメントを入れることができます

## コメント