



思い出レシピ01

愛情伝わるおばあちゃんの味

ひき肉たっぷり オムレツ

材料 (2人分)

合いびき肉 100g
玉ねぎ 1/4個
卵 4個
牛乳 大さじ2
サラダ油 大さじ2と1/2

トマトケチャップ (お好みで) 適量
付け合わせ野菜
(ベビーリーフ、ミニトマトなど) 適量

A: 酒 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
ウスターソース 大さじ1
塩、こしょう 各少々

作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火【火力3~4】で熱し、1を炒める。透明感が出たら、合いびき肉を加えて炒める。
- 3 肉に8割火が通ったら、Aを加えて味をなじませる。火から下ろし、半分に分ける。
- 4 ボウルに卵2個を割りほぐし、牛乳を半量加えて混ぜ合わせる。
- 5 「焼き物」メニュー【180】℃ (または中火【火力3~4】) に設定し、フライパンにサラダ油大さじ1を入れてよく熱する。
- 6 4を流し入れ、全体を軽く混ぜて、固まり始めたら、3の半量を卵の真ん中にのせる。
- 7 向こう側の卵を手前にたたみ、さらにもう一度手前にたたんで具を包み、形を整えて器に盛り付ける。
- 8 4~7を繰り返して同様にもう一つ作り、付け合わせの野菜を添え、お好みでトマトケチャップをかける。

Point

フライパンをよく熱してから卵液を加え、火が均一に通るように全体を軽く混ぜてから具をのせましょう。玉ねぎとともににんじんやピーマンなどの冷蔵庫の余り野菜を刻んで加えてもOK。具が多くなると包みにくくなるので、調整して入れてください。