

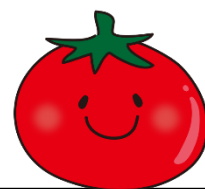
▼簡単スパニッシュオムレツ

材料《2 人前》



- 卵…3 個
- マヨネーズ…6g(大さじ 1/2)
- 水…大さじ 1 強
- 魚肉ソーセージ…30g
- 小松菜…20g
- 枝豆(冷凍)…20g
- ミニトマト…4 個
- ★ ケチャップ…お好みで

様々な食材を
入れてアレンジを！



作り方

- ① ソーセージは 5mm幅の半月切りする。小松菜は 3cm幅に切るミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに卵・水・マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ③ タッパーに大きいラップを長めに敷き、②の卵液を流し、上から①の食材と枝豆を加える。(卵液と具材が角まで入っていなければ箸で整える。)
- ④ 蓋を軽く乗せて、電子レンジで 500W 3 分加熱する。一度取り出し、固まっている部分(主に外側)をほぐすように軽にかき混ぜ、再度 500W 2 分加熱する。(火の通りが悪いようであれば、10 秒ずつ追加加熱する。)
- ⑤ 電子レンジから取り出し、タッパーから外す。粗熱を取り、等分に切る。

※ タッパーの大きさによって作れる人数分が異なります。
また、電子レンジの種類によっても加熱時間が異なります。

POINT

卵にマヨネーズを加えることで、乳化された油分や酢が加熱によるたんぱく質の結合を緩やかにし、冷めても“ふわふわ”な食感になります。

ミックスベジタブルや旬の食材を使ってアレンジを！
お好みでケチャップをつけて食べるのも良いですね。

