



ごろごろ野菜の ごま入りオムレツ

香ばしい風味～ごまレシピ②

ごろごろ野菜のごま入りオムレツ

材 料 (2人分)

じゃがいも	1個
ベーコン	2枚
しめじ	1/2株
たまねぎ	1/2個
卵	3個
バター	10 g
白いりごま	大さじ1
★塩こしょう	少々
★だしパック(中身)	小さじ1/4 ※まるものだしパック使用
サラダ油	適量
パセリ・ミニトマト	適量

- じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に。しめじは石づきを切りほぐす。たまねぎは薄くスライスする。
- じゃがいもは耐熱容器に入れてふんわりラップをし、600W・3分加熱する。
- フライパンを中火に熱し、バターを溶かしてじゃがいも・ベーコン・しめじ・たまねぎを加えて炒めて、火が通ったら火からおろす。
- ボウルに卵3個を割り入れ、★を加えてかき混ぜ、溶き卵を作る。
- 別のフライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を半分入れて軽く混ぜて、③を入れ少しあき混ぜて、残りの半分の溶き卵を入れる。
- 入れた側の卵に火が通ったら、フライ返しで具のある方に返し、フライパンに大きめの皿をかぶせてひっくり返し、パセリ・トマトをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵は泡だて器などでしっかりと溶きほぐすことがポイントです。
- トマト・チーズ・ツナ缶などの具に変更してもおいしいです。
- 味つけはお好みで調整してください。