



# 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…………… 10g  
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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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を入れ少しかき混ぜて、残りの半分の溶き卵を入れる。
- 6 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。