

きよしイチオシ



明太オムレツ

◎材料 1人分

【オムレツ】

- ・つぶちゃん(明太子)
…大さじ1強
- ・たまご…3個
- ・牛乳…大さじ1

【明太トマトソース】

- ・つぶちゃん(明太子)
…大さじ1強
- ・トマト…1/4個
- ・オリーブオイル…適量
- ・パセリみじん切り…適量

◎作り方

- (1)卵を3つ割る
- (2)白身を切るようにかき混ぜる（泡を立てないように）
- (3)(2)につぶちゃんと牛乳を加え、熱したフライパンに流し込む
- (4)強火でまんべんなく火を通し、固まってきたら少し火を弱める
- (5)ヘラで返してオムレツの形にする
- (6)トマトソースを作る（材料をまぜる）
- (7)オムレツにトマトソースをかけて完成

