

黒ごまオムレツ

スープを入れた具だくさんの洋風卵焼き。おもてなしにもどうぞ。

*エネルギーは1人分の値です



調理時間 20分

カロリー 185kcal

できあがり 4人分

材料

卵	6個
マッシュルーム	5個
アスパラガス	2本
プチトマト	8個
いりごま黒	大さじ3

<A>

湯	50cc
コンソメの素	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜

ねりごま白	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① いりごまは乾いたまな板にのせ、包丁で縦横に刻んで、切りごまにします。
- ② マッシュルームは薄切りに、アスパラガスはさっとゆでて斜め切りに、プチトマトはヘタをとって2つに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を炒め、軽く塩・こしょうをふります。
- ④ ボウルに卵を割り、スープの材料<A>と①・③を入れて、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにします。
- ⑥ ねりごまとマヨネーズを合わせたソースをつけていただきます。