

R8年度.5月号

菜の花入りオムレツの野菜あんかけ



エネルギー 227kcal

食塩相当量 1.6g

材 料 (2 人 分)

【オムレツ】

菜の花(3cm長さ)……50g

冷凍フライドポテト…50g

オリーブ油……………小さじ2

卵……………2個

A 牛乳……………大さじ1

塩、こしょう……………少々

【あんかけ】

にんじん(短冊切り)…40g

小ねぎ(4cm長さ)……20g

えのき(手でほぐす)…50g

だし汁……………200ml

しょうゆ……………小さじ1

みりん…………… 小さじ1

水溶き片栗粉……大さじ1

作 り 方

- ①菜の花とフライドポテトをそれぞれ電子レンジ(600W)で1分加熱する。菜の花は水気を切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
Aを流し入れ、ふたをして両面を色よく焼く。
- ③鍋にだし汁、にんじん、えのきを入れて煮立て、ふたをして弱火で5～6分煮る。
- ④にんじんが柔らかくなったら、しょうゆとみりんを加える。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら小ねぎを加える。
- ⑤切りわけたオムレツを器に盛り、④をかける。