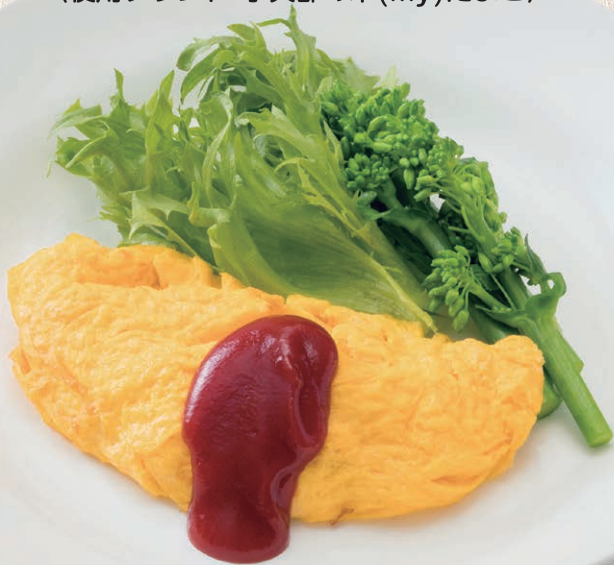


小矢部の米 (my) たまごのオムレツ

〈使用ブランド:小矢部の米(my)たまご〉



ふわふわたまごの
幸せ食感!

小矢部ブランド
webサイト



ふるさと納税
webサイト





小矢部ブランドで作る オリジナル レシピ

レシピ考案

管理栄養士

山崎亮子



調理時間

約
50
分

小矢部の米(my)たまごのオムレツ



◆材料(1人分)

- 小矢部の米(my)たまご…………… 3個
- バター…………… 10g
- 塩・胡椒…………… 適量
- ソース
 ケチャップ…………… 大さじ3
 とんかつソース…………… 大さじ1

◆作り方

下準備:濡れ布巾を用意する

- ① ボウルに卵を割り入れ、塩・胡椒をして泡立て器でよく混ぜる。
(ザルで裏ごしするときめ細かな卵液ができる。)
- ② フライパンを火にかけ、バターを溶かす。
- ③ ②に①を流し込み、ゴムベラで手を休めずに混ぜながら半熟になるまで火を通す。
- ④ 半熟状になったらフライパンを濡れ布巾の上ののせて、トントンと上下に動かす。卵の端をゴムベラでくると一周し、手前から上へ2/3ほど折りたたみ、反対側からもたたむ。さらにゴムベラで手前に向かって返し、フライパンを強火にして表面を硬める
- ⑤ 皿にのせて、ソースをかける。

▼使用する小矢部ブランド



小矢部の米(my)たまご