

新玉ねぎのふわふわオムレット

材料 (2 人分)

新玉ねぎ	1/2 個
はんぺん	1 枚
卵	2 個
白だし	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/2
みつば	少し
塩・こしょう	各少し



- ① 新玉ねぎは 2 cm 角に、はんぺんは 1 cm 角に切ります。
- ② ボウルに卵を割りほぐし白だしを加えてさらに混ぜます。
- ③ 18 cm 位の小さめのフライパンにごま油を入れ中火にかけます。
- ④ ①の玉ねぎとはんぺんを加えて炒め、玉ねぎが透き通ったら軽く塩・こしょうして②を加えます。
- ⑤ 全体をさっと混ぜフタをして 30 秒ほど加熱します。
- ⑥ フライ返しをつかってひっくり返しさらに 30 秒加熱して出来上がり。
- ⑦ みつばをのせて盛り付けます。そのままでも、お好みの調味料をかけてもおいしくいただけます。(私のおすすめはケチャップ)