



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.87 ブロッコリーオムレツ

材料(1人分)

- ◆卵…2個
- ◆ブロッコリー…30g
- ◆バター…小さじ1
- ◆塩、こしょう…少々

- ・付け合せ (トマト、ブロッコリーの塩ゆで)
- ・トマトケチャップ…適量
- ・マヨネーズ…適量



<作り方>

1. ブロッコリーは1cm角に切り、塩ゆでする。
2. 卵に塩、こしょうをして溶きほぐし、1を加える。
3. フライパンにバターを熱して2を流し入れ、箸でかき混ぜながら半熟状になったらフライパンの柄を持ち上げオムレツの形に整える。
4. 皿に盛り付け、分量外の塩ゆでにしたブロッコリーとトマトを盛り付け、お好みでトマトケチャップとマヨネーズを添える。



ワンポイントアドバイス

オムレツを作る時に良くかき混ぜると空気が入ってふんわりして、ブロッコリーも均一に混ざります。♪

