

豆腐オムレット

部門	作成者
パン	市川 マチコ
セールスポイント	簡単で栄養面も考慮しました(ごはんにもパンにもあいます)



特に工夫した点	朝の忙しい時に、素早くできておいしいものをと考えて作りました
---------	--------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約300円 調理時間・約5分
----------	-----------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
豆腐オムレット	豆腐 1丁 卵 2ヶ とろけるチーズ 40g 水菜 40g 干しえび 8g 塩こしょう 少々 オリーブ油 大 1	①豆腐を16ヶに切る。 ②卵は2ヶ溶いておく。 ③水菜は、1.5cm位に切っておく。 ④オリーブオイルでフライパンを温めて豆腐を入れ、焦げ目が少しいたら返して、塩こしょうを入れ、卵を流し入れる。 その上にとろけるチーズをのせ、水菜も上にのせ干しえびも入れて、ふたをして弱火にし1～2分蒸す。 ※水菜が無かったら、葱でもいいです。干しえびのかわりに、チリメンや削り節でもいいです。オリーブオイルの代わりにサラダ油でもいいです。(写真は二人前です。)