ふわふわしらすとトマトのオムレツ

栄養学科の学生が
考えました！！



分量（2人分）

ミニトマト	60ｇ（6個）
卵	2個
枝豆（冷凍）	50g
釜揚げしらす	30g
ピザ用チーズ	10ｇ
サラダ油	10ｇ
塩・こしょう	少々

所要時間

15 MIN



作り方

①ミニトマトはへたを取って半分に切り、枝豆はさやから取り出す。ボウルに卵、枝豆の半量、釜揚げしらす、ピザ用チーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を流しいれる。菜箸で混ぜながら焼き、半熟状になったら弱火にする。
③ミニトマトと残りの枝豆をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。卵にしっかり火が通るまで加熱する。
④お好みの大きさに切り分けて器に盛り付け、完成。