

～やまぐち食べきりアイデア～

じゃがオムレツ



(2人前)

○食材等

- ・肉じゃが
- ・卵 2個
- ・キャベツ100g
- ・トマト1個

○調味料

- ・サラダ油大さじ1/2
- ・ケチャップ 適量
- ・水溶き片栗粉
(片栗粉・水各大さじ1/2)

(経費目安 140円)

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し前日の肉じゃがの汁気をきった具を入れ少し炒める
- ② 水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがついて全体がまとまるようになったら火をとめ、器に移す
- ③ フライパンを熱して油を薄く引き溶き卵一個を流し入れて手早く広げる
- ④ 卵の表面が固まり始めたらフライ返しで皿にとり②の具の1/2量を円の半分に入れ片方をかぶせる
- ⑤ オムレツの上にケチャップをかけキャベツの千切りと半月切りにしたトマトを添える



【アイデア発案者】

ペンネーム: パパバさん(田布施町)

集団給食に従事していた関係で
たくさん作るクセが抜けません。
三世帯住宅で七人が住んでいますが
食事は主人と二人ですので残ってしまいます。

お互いにおかずをあげたりもらったりしていますが
今回も卵さえ焼けば新しいメニューに早変わりです。

