

朝食に
いかがですか？



* アスパラのオムレツ *

◆ 材 料 ◆ (2人分)

卵	4個
アスパラ	60g
玉ネギ	100g
ニンジン	60g
塩	少々
コショウ	少々
牛乳	15cc
サラダ油	適量

◆ 作 り 方 ◆

- ① アスパラは斜め薄切り、ニンジン、玉ネギはせん切りにする。
- ② 少量の油で①を炒め、薄味に塩、コショウを入れる。
- ③ とき卵に牛乳少量、塩、コショウで味付けし、炒めた中に流し入れ、弱火でかき混ぜながら型を整える。

※サラダ油の代わりにバターを使うと風味が良くなります。

