

「しらすとチーズのオムレツ」

【材料】

卵	2 個
塩	0.3g（軽くひとつまみ）
① 胡椒	少々
マヨネーズ	少々
牛乳	70g
とろけるチーズ	20 g
しらす干し	20 g
オリーブ油	3 g
レタス	20 g
トマト	30 g
ケチャップまたは デミグラスソース	



【作り方】

- ① ①をよく混ぜ合わせる。
- ②中火に熱したフライパンにオリーブ油をひいて①を流し込み、しらすを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③とろっとしてきたら、とろけるチーズを散らし火を弱めて蓋をして、4分くらい、蒸し焼きにする。
- ④両面が固まってきたら、③を半が返しにしてオムレツの型に整える。