

# 「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)
(A) 胡椒	少々
マヨネーズ	少々
牛乳	70g
とろけるチーズ	20g
しらす干し	20g
オリーブ油	3g
レタス	20g
トマト	30g
ケチャップまたは デミグラスソース	



## 【作り方】

- ① (A)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を半分返しにしてオムレツの型に整える。