

～ しめじと舞茸のオープンオムレット ～

【調理時間】 15分

【材 料】(2人分)

- ・ しめじ 90g
- ・ まいたけ 90g
- ・ パプリカ(赤) 半分
- ・ 卵(L) 4個
- ◎塩、こしょう 少々
- 塩 小さじ1/2
- ナツメグ 少々
- こしょう 少々
- ・ バター(無塩) 10g
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ ケチャップ 適量



【作り方】

- ① しめじは石づきを切ってほぐし、まいたけはしめじと同じくらいの大きさに手で割く。パプリカは細切りにして長さを半分に切る。
- ② 卵はボウルに入れて割りほぐし、●印で味付けする。
- ③ フライパン(22~24cm)にバターをひいて強めの中火で温め、①を入れてしんなりするまで炒めて塩、こしょうをふる(◎印)。
- ④ ②のボウルへ加えてさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のフライパンにオリーブオイルをひいて強めの中火で温め、④を流し入れる。菜箸で全体をグルグルとかき混ぜ、下が焼けたら一旦皿にスライドさせて取り出し、反対側も焼く。
- ⑥ ケチャップを添えて皿に盛り付けたら完成。

【考案者のコメント】

きのこの味わいを生かしつつ、卵料理なので子どもが喜びます。しめじの食感もポイントです。