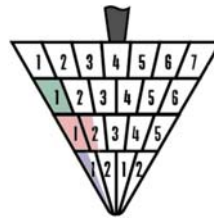


【主菜向き】 熊本京菜の洋風オムレツ



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	257kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	21.0g
塩分	1.8g



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.0つ
主菜	1.5つ
牛乳・乳製品	0.5つ

材料 [4~8人分]

熊本京菜・・・180g(1束)
 ベーコン・・・4枚
 スライスチーズ・・・1枚
 赤ピーマン・・・1個(30g位)
 卵・・・大4個
 塩・・・小さじ1/2
 こしょう・・・適宜
 バター・・・15g

オーロラソース

トマトケチャップ・・・大さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ1

作り方

熊本京菜はさっとゆでて冷水にとり、水けを絞ってざく切りにする。ベーコン、チーズ、赤ピーマンも細かく切る。

卵を溶き、と塩、こしょうを入れて混ぜる。

フライパンにバターを溶かし、薄く色づいたらを入れて、強めの中火で全体をかき混ぜる。やや固まってきたら火を少し弱め、そのまま動かさずに焼き色をつける。

表面が固まったら皿やフライパンのふたなどで受けて裏返し、軽く火を通して器に盛る。混ぜ合わせたオーロラソースをかける。

ONE POINT

天板に流して、オーブンで焼いてもよいでしょう。