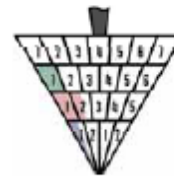


【主菜向き】 熊本京菜の洋風オムレツ



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・・・・・・・・小さじ1/4
 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

- ① 熊本京菜はサッ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。
- ② 卵を溶き、①と塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、薄く色づいたら②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。
- ⑤ 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。