

食材2つだけ!

合いびき肉

×

卵



調理時間

20分<sup>※</sup>

肉の旨み凝縮でソースいらず

## ひき肉たっぷりオムレツ

材料 (2人分)

卵 …………… 4個

合いびき肉…………… 200g

○牛乳 …………… 大さじ2

○塩・こしょう…………… 少々

●ケチャップ…………… 大さじ2

●ウスターソース …… 大さじ1

●にんにくチューブ…………… 5mm

●薄力粉…………… 小さじ2

バター…………… 10g

### 1 ひき肉を炒める

フライパンを中火にかけ、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。ひき肉から出た油をペーパータオルで拭き取り、●を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。皿に取り出し粗熱をとる。

### 2 オムレツを作る

ボウルに卵と牛乳、塩・こしょうを入れて菜箸でよく混ぜる。小さめのフライパンにバターの半量を入れて弱火にかける。バターが溶けたら卵液の半量を流し入れ、ヘラで大きく混ぜ、半熟のうちに1の半量を中央にのせる。全体を端に寄せながら、両脇の卵でひき肉を包むようにしてひっくり返し、皿に盛り付ける。同様にもうひとつも作る。

※ 具材の粗熱をとる時間は含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索