



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のフランクフルトで フランクフルトのオープンオムレツ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
291kcal	1.7g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

えびの高原 フランクフルト……………2本
ブロッコリー……………1/2株
じゃがいも(男爵)……………1個
溶きたまご……………4個分
ピザ用チーズ……………30g
牛乳……………大さじ1
コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
有塩バター……………10g
塩……………少々
こしょう……………少々

■作り方

- ①フランクフルトは1cm幅の輪切りに、じゃがいもは皮を剥いて1cmの賽の目切りに、ブロッコリーは細かく刻んでおく
- ②耐熱ボウルに①のじゃがいもを入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱したら一度取り出して、その上に①のブロッコリーをのせて、再びラップをして、さらに600Wの電子レンジで3分加熱する
- ③ボウルに溶きたまご、チーズ、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを入れて混ぜる
- ④フライパンに①のフランクフルトを入れ、両面に焼き色が付くまで焼いたら、②とバターを加えてさっと炒める
- ⑤④をまんべんなく広げ、③を流し込み、蓋をして火が通るまで両面を焼く

cooking memo