



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.



納豆をアレンジして食べてみよう! スパニッシュ風納豆オムレツ



一人あたりのエネルギー 386kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 ミンチ……………100g
もやし……………1/2袋
たまご……………3個
納豆……………2パック
A 納豆付属のタレ……………2パック分
ピザ用チーズ……………30g
きざみねぎ……………8g
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………小さじ1

■作り方

- ①もやしは2cm幅に切る
- ②Aの材料をよく混ぜ合わせる
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱しミンチを炒め、色が変わったら塩・こしょうをする
- ④②に①を加え、水分を軽く飛ばしながらさっと炒める
- ⑤④に③を加えて、弱火～中火で半熟になるまで混ぜながら加熱したら蓋をし、全体が固まるまで蒸し焼きにする
- ⑥裏返し、さらに焼き色がつくまで5分程度焼く



ケチャップをかけても美味しいです!

cooking memo