



中華風納豆オムレツ

調理時間15分

[材料 2人分]

納豆	100g
卵	2個
白ねぎ	1/2本
かまぼこ	60g

A	
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
ごま油	適量

[作り方]

1. 白ねぎを5mm幅の斜め切りにする。
2. かまぼこを細切りにする。
3. ボウルに卵をときほぐし、納豆、かまぼこ、Aを加えて混ぜる。
4. 強火のフライパンにごま油を熱し、白ねぎをさっと香ばしく炒める。
5. 4を3のボウルに加え、ざっくり混ぜる。
6. 4のフライパンにごま油大さじ2(分量外)を熱し、5をおたま1杯分ずつ入れてふたをし、中火で両面ともじっくり焼く。
7. 焼き色がついたら火を止め、4等分する。