



新年のお宝卵

299kcal / 調理時間30分

[材料 4人分]

卵	8個
ハム	100g
ピーマン(赤・緑)	各1個
パセリ(みじん切り)	適量
マヨネーズ	大さじ4
塩・こしょう	適量
サラダ油	適量

[作り方]

1. ハムを5mm角、ピーマンは3mm角に切る。
2. ボウルに卵を溶き、塩・こしょう、マヨネーズで味付けし、1のハムとピーマン、パセリを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を流し入れ、半熟くらいになるまでかき混ぜる。
4. 3を流し缶に入れ、蒸気の上上がった蒸し器で弱火で20分ほど蒸す。

[ポイント]

2. 卵と相性の良いマヨネーズを入れ、味にコクと風味を付ける。
3. かき混ぜながら半熟になるまで火を通すと、蒸しあがりかふんわり、やわらかく仕上がる。