



フィットシユソーセージの
オムレット風



調理時間
約20分

1人あたり
カロリー
466.5
kcal

※写真はイメージです。

フィッシュソーセージの オムレット風

●調理時間/約20分 ●カロリー/466.5kcal(1人あたり)



【材料2人分】

フィッシュソーセージ	1本	スライスチーズ	2枚
ホットケーキミックス	100g	油	小さじ2
牛乳	大さじ4	トマト	1個
卵	2個	レタス	2枚
塩	少々		

【作り方】

- 1.卵と塩を混ぜて空気を含ませながら泡立てる。もったりしたら牛乳・ホットケーキミックスを加え、泡をつぶさないようゴムベラで切るように混ぜ、生地をつくる。
- 2.フィッシュソーセージを1cm幅で斜めに切る。トマトはくし切りにする。
- 3.フライパンに油を熱し、生地を流し込む。
弱火にして蓋をし、プツプツと穴が開いてくるまで加熱する。
- 4.蓋をとり、生地に火が通っていたら、フィッシュソーセージとチーズをのせて、二つ折りにする。
- 5.再度蓋をし、チーズが溶けるまで加熱する。トマトとレタスと一緒に盛り付ける。