

もずく酢の和風オムレツ

調理時間

約15分

1人あたり
カロリー

212
kcal



※写真はイメージです。

もずく酢の和風オムレット

●調理時間/約15分 ●カロリー/212kcal(1人あたり)



材料 2人分

味付けもずく……………	2パック(120g)	和風だし(顆粒)……………	小さじ1
卵……………	3個	白こしょう……………	適量
きざみねぎ……………	50g	油……………	大さじ1

作り方

- ① 味付けもずくは水気を切る。卵をしっかり和溶く。
きざみねぎ・和風だし・白こしょうと合わせる。
- ② 油を熱したフライパンに①の生地を流し入れ、半熟状になるまでかき混ぜる。
- ③ 蓋をして弱火で3分ほど焼き上げる。
- ④ 下が固まったら上下を返し、さらに3分ほど焼き上げる。
- ⑤ 爪楊枝を刺して、生焼けの生地がなくなったら、まな板に移し、ケーキのようにカットする。
器に盛り付ける。



ココが ポイント

もずく酢を加えた、甘酸っぱい和風オムレット。
ねぎをたっぷり入れて焼き上げます。