

- ① ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、タレ、チーズを加えてよく混ぜる。

ポイント 卵液は手順④で加える時にもう一度混ぜましょう。



- ② フライパンにマーガリンを入れて中火で熱し、豚ミンチ(2パック)を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 長く炒め過ぎず、肉の色が全体に変わる程度に炒めましょう。



- ③ もやし、キャベツの順に入れ、フタをして1〜2分程蒸し焼きにする。フタをとり、全体がしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント フタをして蒸し焼きにすることで、かさが減って炒めやすくなります。



- ④ ①の卵液を混ぜて流し入れ、全体にいきわたらせる。フタをして弱火で8〜10分程蒸し焼きにする。全体に火が通れば、青ネギを散らす。

ポイント オムレツの底面にフライ返しを差し込み、皿にすべらせて取り出します。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	200g	ミックスチーズ	1袋
キャベツ	300g	バター配合マーガリン	1個
もやし	100g	タレ(中華王)	1袋
青ネギ(仕上げ用)	5g		

ご用意いただく食材

卵	3個
---	----

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ・お湯 …… 各大さじ1 砂糖 …… 小さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ2

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
 - キャベツはせん切にする。もやしはあればひげ根を取り除く。
- 作り方は下準備と手順1〜4を参照してください。

フライパンから皿にすべらせるように
取り出して盛りつけましょう！

