

2025年4月8日

「三重なばな」レシピ第3弾

「三重なばな」とシーチキンのオムレツ

【材料】1人分

三重なばな	3本
シーチキン	35g
卵	2個
塩・こしょう	少々
コンソメ粒	1/3個
オリーブオイル	少々

【作り方】

- ①三重なばなは洗ったあとラップに包み電子レンジで1分加熱し、水にさらして固く水分を絞り、細かく切る
 - ②ボールに卵を割り入れ、よく溶きほぐしたらシーチキン、三重なばな、塩・こしょう、コンソメを入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにオリーブオイルをしき、火をつけ温まったら②を一気に流し入れる
 - ④フライパンをゆすりながら、箸で卵を混ぜるように火を通していき、少し固まってきたらフライパンの端に寄せるようにして半円型に寄せていく。
 - ⑤フライ返しを使いながら裏返し、裏側も少し固まったらお皿に移したら出来上がり
- ※上手くカタチが出来なくても、キッチンペーパーを上からかぶせるようにしてカタチを整えれば大丈夫です。
- ⑥そのままでも美味しいですが、お好みでケチャップをかけて召し上がってください。
- ★卵にシーチキン、三重なばなを入れることで、バランスのよい1品になります。

温活薬膳料理士 高城 栄

