



火

がんばる火曜日、たまごときのごでパワーチャージ！
シンプルなのに食べ応え抜群で、明日からもがんばれそう。

かんたん♪

＼毎日のおたすけ／
1weekレシピ

ワンパン

作業
15分

きのこの香りが食欲をそそる！

きのこの オープンオムレツ

[材料] 2人分

舞茸.....	60g
しいたけ.....	60g
卵.....	3個
よつ葉北海道スキムミルク.....	20g
よつ葉バター（加塩）.....	10g
おろしにんにく.....	小さじ1/5
しょうゆ.....	小さじ1/2
オリーブ油.....	大さじ1/2
よつ葉北海道十勝 3種のチーズ 《濃厚コク旨ブレンド》.....	20g
黒こしょう.....	適量
イタリアンパセリ.....	適量

point



卵に
スキムミルクを
加えると
やさしい甘さの
ふんわり食感に

動画で
見る



[作り方]

- 舞茸は食べやすい大きさに手で裂き、しいたけは石づきの先を切り落とし放射状に4～6等分する。
- 卵をボウルに割り入れ、スキムミルクを入れてすぐに泡立て器でよく混ぜる。
※少しダマになっても良いです。
- フライパンにバターを溶かし、①を入れて全体にバターをからめるように混ぜて、あまり動かさずに中火で焼き、焼き色が付いたら火を止めてにんにく、しょうゆを加え混ぜ、取り出す。
- ③のフライパンをキッチンペーパーなどで拭き取って、オリーブ油をあたため、②を一気に流し入れてゴムベラで大きく混ぜ、半熟のうちに縁を寄せて丸く形を整える。
- ③をのせて軽く混ぜ、チーズを散らし、蓋をしてチーズを溶かす。
※火を入れすぎると卵が固くなるので、チーズは余熱で溶かすようにしましょう。
- 器に盛り、黒こしょうをふって、イタリアンパセリをのせる。