

あいちゃんセット

6

回目

A
コース

1/19 金



B
コース

1/20 土



広島焼き風納豆オムレツ

材料〈2人分〉

 食材小粒納豆(2個入) …1p

キャベツ…………… 100g

小ねぎ…………… 2本

卵…………… 4個

お好み焼きソース…………… 適量

マヨネーズ…………… 適量

かつお節…………… 適量

青のり…………… 適量

サラダ油…………… 大さじ1

- ① 納豆は添付のタレと混ぜ合わせる。
- ② キャベツはせん切り、小ねぎは小口切り、卵はボウルで割りほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を半量入れて熱し、卵を半量入れて火を通し過ぎないように焼く。
- ④ ③の上にキャベツ半量と納豆半量をおき、卵で包む。
- ⑤ ④にお好み焼きソースとマヨネーズをかけ、かつお節と青のりを振り、小ねぎを散らす。
- ⑥ もう一つも同じ様に作る。

約415kcal 1人分