



なん ぽん

南蛮エビオムレツ

材料

4人分



作り方

【1人分】 カロリー 455kcal 塩分 1.9g

- 南蛮エビ：240g(約16尾)
- 卵：8個
- 塩：少々
- こしょう：少々
- バター：大さじ4
- サラダ油：適量
- ブロッコリー：1株
- トマト：1個
- マヨネーズ：大さじ4
- ケチャップ：適量

- ① 南蛮エビの頭と殻を取り、塩を振り、マヨネーズと和えておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐして、塩こしょうを加えて味付けする。
- ③ フライパンを熱して油を薄く引き、バターを入れる。
- ④ 強火にして②を入れ、ほぐしながら半熟状になったら①を入れて、二つ折りにして形作り、皿にのせる。
- ⑤ 茹でたブロッコリーと切ったトマトを添えて完成。

ポイント

オムレツは半熟状にすると、南蛮エビに卵がからんで「ふわぁぷり」と美味しいです。

南蛮エビの ひとりと6



卵は青緑色。

私たちの卵は濃い青緑色をしているんだよ。
真っ赤な体に、濃い青緑色は
とっても目立つんだ。濃厚でおいしいよ～。