

2024年7月号

【料理名】 たこのお好み焼き風オムレツ



【献立】

トマトのナムル
わかめスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 235 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2人分）

ゆでたこ……80g

キャベツ……100g

卵……2個

A かたくり粉……小さじ1

A 水……大さじ1

削りかつお、青のり粉、中濃ソース……各適量

【作り方】

1. たこは薄切り、キャベツはせん切りにする。
2. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①を2分ほど炒める。軽く塩とこしょうをしてとり出す。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、卵を割り入れてとき混ぜる。
4. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、③を流し入れて全体を大きく混ぜる。半熟状になったら②を卵の奥側におき、フライパンを逆手で持って折りたたむように器に盛る。削りかつおと青のり粉をふり、ソースをかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。