



## ミートオムレット

小麦  
OK

### <材料（1人分）>

- 玉ねぎ…………… 5g
- ピーマン…………… 5g
- 赤パプリカ…………… 5g
- ホールコーン缶… 5g
- 豚ひき肉…………… 10g
- 油…………… 適量
- 卵…………… L1/2個
- A { 牛乳…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- バター…………… 小さじ1

### <作り方>

- ① 玉ねぎは1cm角に切る。
- ② ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。
- ③ ホールコーン缶は汁気を切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。  
肉がほぐれたら①、②を加えて炒め、冷ましておく。
- ⑤ 卵を割りほぐし、Aと③、④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにバターを溶かし、⑤を流し入れる。  
手早く大きくかき混ぜ、半熟状になれば、丸く形を整え、ふたをして火を通す。
- ⑦ 全体に卵が固まれば、裏返し、両面を焼く。

苦手な野菜を入れたり、  
中の具材を変えると、  
レパートリーが広がります



## いわしのごま焼き

牛乳  
OK

卵  
OK

### <材料（1人分）>

- いわし…………… 2尾
- A { しょうゆ…………… 小さじ3/4
- 酒…………… 小さじ1/2
- しょうが汁…………… 少々
- ごま…………… 小さじ2
- 油…………… 適宜

### <作り方>

- ① いわしはきれいに流水で洗ってうろこをとり、  
頭と内臓をとって手開きにする。  
中を流水で洗い、骨をとって水気をキッチンペーパーで  
ふき取る。
- ② ①をAに漬けて20分おく。
- ③ ②の汁気をキッチンペーパーでふき取り、  
ごまを全体にまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を皮目から  
焼色がついたら裏返し、もう片面も焼く。



臭みがあって苦手という青背の魚も、ごまの  
香ばしさに食べやすくなります。

塩をまぶしたいいわしに、ごまの代わりに片栗  
粉と青のり（2：1の割合で）をまぶして焼い  
てもおいしいですよ。

