



ほうれん草ときのこのオムレツ



調理時間

20分



カロリー

202kcal



野菜摂取量

125g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(2人分)

卵	4個
ほうれん草	1/2束
しめじ	1/2パック
えのき	1/2パック
ちりめんじゃこ	30g
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
しょうがの搾り汁	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ2

下準備

【A】

だし汁	400cc
しょうゆ	60cc
みりん	60cc

作り方

1. 【A】を合わせて基本のだしを作っておく。
2. ほうれん草はきれい洗い茹でる。(※【葉菜類を茹でる】参照) 冷水に取りアク抜きをして、固く搾り2cmに切り50ccの基本だしにつけておく。
3. しめじとえのきは石づきを落とし、2cmに切る。ちりめんじゃこは湯通ししておく。
4. (2)のほうれん草のだし汁を搾り、(3)と一緒に塩、こしょうをしてバターで炒める。(※【炒める】参照)
5. ボウルに卵を溶き、粗熱をとった(4)を入れ混ぜる。
6. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れ、(5)を1人分ずつ流し込み**弱火**にする。軽くかき混ぜ卵が半熟になったらオムレツの形に整える。
7. 別の鍋に残りの基本だしとしょうがの搾り汁を入れ、沸騰させ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。器に(6)を盛りつけ、あんをかける。

【葉菜類を茹でる】

1. 葉菜類はよく洗って、水滴がついたまま鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1分間加熱する。
3. 茹で加減をみて火を止める。アクのある野菜は流水でさっと洗う。

【炒める】

1. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
2. 少量の油を鍋全体に薄くひき、材料を入れ炒める。