

## 味つけひじきと小松菜のオムレツ

🕒 調理時間: 15分

🔴 鉄分&lt;1日の摂取量約1/2以上&gt;

## 🌿 材料 (2人分)



ひじき(乾)	10g
小松菜	100g
桜海老	7g
卵	3個
オリーブオイル	大さじ1
【A】	
出し汁	100cc
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ1

## 🌿 作り方

1. 鍋に水で戻したひじき、【A】を入れて中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして煮る。(約5分)
2. 小松菜は洗って、水滴がついたまま鍋に入れて中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなるまで茹でて(約2分)ザルに取り、冷めれば細かく切っておく。
3. 1のひじきの水分を切っておく。ボウルに卵を割りほぐし、ひじき、2の小松菜、桜海老を入れて混ぜる。
4. フライパンを中火にかけ、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、オリーブオイルを入れてなじませて、3を入れてフタをして弱火にし、好みの硬さまで焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

## 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆卵を溶きすぎるとふわっと感がでないので、軽く混ぜるとよい。