

## 卵を使う



## プレーンオムレツを作る

フライパンの鍋肌をまんべんなく熱くするのがコツ。  
IHクッキングヒーターなら、火加減の難しいオムレツもキレイに仕上がる。

エネルギー(1人分):438kcal/たんぱく質:22.5g/脂質:32.9g/炭水化物:9.7g/塩分:1.6g

## 材料(1人分)

卵	3個	ケチャップ	大さじ1	(付け合わせ)	
牛乳	大さじ3			イタリアンパセリ	適量
塩	少々			レモン	1/8個
こしょう	適量			フルーツマト	1/2個
バター	15g				
サラダ油	適量				

① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうで調味します。

② フライパンにサラダ油を入れ、ヒーター火力5(強めの中火)で加熱します。

**Point!** フライパンの鍋肌が熱くなるまで加熱しましょう。



③ フライパンが温まったらバターを溶かして1.の卵液を一気に流し、箸でかき混ぜて半熟状態にします。

**Point!** 手早く混ぜることで、中がトロツとしたオムレツを作ることができます。



④ フライパンの手前を一気に持ち上げて卵をフライパンの向こう側に寄せ、フライパンの柄を叩いて卵を回転させて焼き上げます。

**Point!** フライパンの手前を一気に持ち上げることで、上手にフライパンの向こう側に卵をすべらすことができます。



**Point!** フライパンの柄を叩いて卵を回転させ、全体に火を通します。フライパンを持ち上げるとIHのスイッチは切れますが、フライパンの余熱を利用して焼き上げることができます。



⑤ 器に盛り、付け合わせとケチャップを添えます。

## Q&amp;A

Q1 オムレツが固くなってしまいます。

A 卵に火を通し過ぎたことが原因でしょう。卵が半熟状態の時に、手早く型どっていきましょう。



Q2 オムレツが上手に回転しません。

A フライパンの温度が下がったり、卵に火が通りすぎたりすると回転しません。フライパンを十分加熱し、十分な余熱がある間にフライパンの前方に寄せて、手早く焼き上げていきましょう。

