

卵

焼く

洋食

プレーンオムレツ

フライパンで卵を焼くほどよい水分を残して表面はしっとり中はトロロリ。



エネルギー(1人分):288kcal/たんぱく質:13.4g/脂質:15.3g/炭水化物:7.4g/塩分:1.1g

材料(1人分)

卵 2個
牛乳 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
プチトマト 2個
パセリ 適量
レモン 適量
塩・コショウ 少々
サラダ油 適量
バター 適量

1. ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、牛乳、塩、コショウで下味を付けます。
2. フライパンにサラダ油を多めに入れ、鍋肌に十分馴染ませてヒーター火力5(強めの中火)で熱します。少し煙が立ったら、余分な油をきってバターを加え、卵液を一気に流し込み、手早くかき混ぜながら5~8秒火を通します。
3. 半熟状になったらフライパンの手前を持ち上げ、卵を向こう側に寄せます。
4. 持ち上げたままもう一方の手でこぶしを作り、フライパンの柄をトントンと叩いて卵を回転させます。
5. 形が整ったら皿に移し、ケチャップをかけて付け合わせを添えれば出来上がりです。

Q1 きれいなオムレツの形にならないのですが…

A1 オムレツの形を作るフライパンのサイドは、フライパンの温度が一番低い部分です。フライパンを温める時にヒーターを中程度にしてじっくり温めるか、全体を高温に熱した後、中央を濡れ布巾で冷やしてから卵を加えるようにしましょう。また、フライパンのサイドにもしっかりと油を塗って卵を加えるようにしましょう。



A2 オムレツは手早く焼き上げることが大切です。フライパンに卵を加えれば手早くかき混ぜながら火を通して、半熟状になったら、フライパンの手前を持ち上げて一気に卵を向こう側に寄せてゆきます。



Q2 フライパンに卵が焦げ付いてしまいます。

A1 油を引いていないか、少ない場合に起こります。油はたくさん引けば良いというものではありませんが、均一に引くことが大切です。フライパンに引いた油は加熱中に周囲に逃げてしまいがちですので、卵を加える直前にもう一度フライパン全体に油を馴染ませましょう。IHクッキングヒーターのトッププレートはフラットなので、少しの力でフライパンを前後させ油を馴染ませることが出来ます。



A2 フライパンの温度が高いと、ジューンという大きな音と共に、一瞬で卵が焦げ付いてしまいます。チュンと言う小さな音がする程度がちょうど良く、卵を加える前に少量の卵液をフライパンに落として温度を確かめると良いでしょう。



A3 フライパンの温度が低すぎると卵に油が吸収されて焦げ付いてしまいます。フライパンに卵液を落した時に音がしない場合は温度が低く、低温で焼き上げると硬く、油っぽい卵焼きになります。

