もち入りオムレツ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅	50	102	0.05	2	5	0.05
牛乳	45	27	1.5	68	42	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
バター	5	38	Tr	1	1	0
水	90	–	–	–	–	–
合計		262	7.75	136	138	0.25

【　作り方　】

□□5□□角に切ったお餅と水90□を耐熱容器に入れ、電子レンジ600□で6分加熱する。
②　牛乳、砂糖、卵を加えてしっかり混ぜ、ラップをして電子レンジ600□で3分加熱する。
③　フライパンにバターを入れ、中火でとけるまで加熱して火を止める。
④　②の生地を流しいれ、全体に広げてから蓋をして弱火で3分焼く。フライ返しで半分に折りたたみ皿にもってできあがり。

《ワンポイントアドバイス》
◆お好みで黒蜜、メープルシロップ、はちみつなどをかけると美味しいです。
◆生クリームをのせるとデザートにもなります。

「オトクッキング倶楽部20241001」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16