



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年3月号より」

たけのこオムレツ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

たけのこ(水煮)	大1個
ミートソース(缶詰)	290g
卵	8個
塩・こしょう	各少々
生クリーム	1/4カップ
バター	大さじ2

▼つけ合わせ▼

にんじん	1本
ブロッコリー(冷凍)	100g
ブイヨン(スープ)	1カップ
塩・こしょう	各少々

- 1 たけのこは1.5cmの角切りにし、にんじんは輪切りにします。
- 2 小鍋にミートソースを入れ、たけのこを加えて10～15分中火で煮ます。
- 3 つけ合わせのにんじんをブイヨンで煮ます。やわらかくなったら冷凍ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえます。
- 4 ボールに卵を割り入れてあらく溶き、塩・こしょう・生クリームを加えて混ぜます。
- 5 バター大さじ1/2を溶かしたフライパンに4の1/4量を流し入れます。かるく混ぜて半熟の状態になれば2の1/4量をのせてオムレツにします。
- 6 5の手順と同様にして、オムレツを4つ作り、3のつけ合わせを添えます。