

〈オクラ〉

『オクラと玉ねぎのオムレツ』

★オクラの粘り気でふわふわクリーミーなオムレツになります。★

《エネルギー量（1人分） 277kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ オクラ	/	10本	・ バター	/	大さじ1
・ 玉ねぎ	/	80g	・ ケチャップ	/	大さじ1
・ 塩	/	小さじ1/4	・	/	
卵	/	4個	・	/	
生クリーム	/	大さじ2	・	/	
塩・こしょう	/	少々	・	/	

◎作り方

- ① オクラはヘタの端を少し切り、ガクをぐるりとむいて小口切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバター小さじ1を入れて火にかけ、①を炒めて塩で味つけし、皿に取り出して冷ましておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、生クリームと塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、冷めたオクラと玉ねぎを加える。
- ④ フライパンを熱してバター小さじ1を溶かし、③の半量を流し入れ、半熟状のオムレツを焼く。残り半量の卵もバター小さじ1で同様に焼く。
- ⑤ 器に盛り、ケチャップをかける。

