

パワーアップ朝ごはん

『中華風オムレツ』

<材料 4人分>

卵	4個
塩	少々
こしょう	少々
焼き豚	4枚
ねぎ	30g
油	適量

<作り方>

- ① 卵は割りほぐし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 焼き豚は5mm角、ねぎはみじん切りに切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、中火で焼き豚とねぎを炒める。
- ④ ねぎがしんなりしたら強火にして溶いた卵を流し入れる。形を整え火を止めて、余熱でふっくら仕上げる。

