

クッキングレシピ

料理名

具だくさんオムレツ【ひまわりうどん・もち大豆入り】



材料

4人分

たまご	8個
合い挽きミンチ肉	200g
ひまわりうどん(ゆで)	150g
もち大豆水煮	90g
ミックスベジタブル	200g
★ だし	大さじ1
★ しょうゆ	大さじ2
★ みりん	大さじ2
★ 酒	大さじ2
★ 砂糖	大さじ1
ひまわり油	炒め用

作り方

調理時間 約20分

1. ひまわりうどんをゆでて、長さに切る。★で合わせ調味料を作る。卵は、ボウルに入れ混ぜておく。
2. フライパンに油をひき、ミンチ肉を炒める。
3. 2が炒まったら、ミックスベジタブルともち大豆水煮を加え★の調味料をいれて味付け炒める。
4. 3にひまわりうどんを入れて、水気がなくなるまで炒め粗熱をとる。
5. ボウルの溶いた卵に、4を入れて混ぜる。
6. 新しいフライパンに油をひき、5を流し入れて焼き上げる。