

オムレツごはん



[2人分]

- ★ ごはん・・・1杯分
- ★ 卵・・・2個
- ★ 豆腐・・・1/4丁
- ★ トマト・・・1個
- ★ 葱・・・5本

- ★ ハム・・・2枚
- ★ 砂糖・・・大さじ1
- ★ 塩・・・少々
- ★ ケチャップ・・・適宜
- ★ マヨネーズ・・・適宜

[作り方]

- ① ネギは小口切り。 ハム、トマトは1cm角に切る。
(トッピング用にトマトを少しみじん切りにしておく)
- ② ボールに卵を割り入れ、豆腐は手でグチャグチャにし、
ご飯、①、砂糖、塩を入れ混ぜる
- ③ フライパンに油を入れ熱し②を入れ、箸で3～4回大きく混ぜ、蓋をし2～3分蒸したらひっくり返し焼く
- ④ 焼きあがったら皿におきマヨネーズ、ケチャップをかけ
トッピング用のトマトをのせる