


料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのチキンオムレット		10分	10分	1人分
	1		モモ肉スライスに薄力粉をまぶす。	
	2		フライパンに油を敷き、モモ肉を入れて、塩コショウで味付けしながら焼く。	
	3		肉に軽く火が通ったら、酒と醤油を入れる。味がなじんだら、一度皿に移す。	
	4		空のフライパンに油を敷き、強火で加熱しておく。その間に、ボウルで卵を溶き、塩コショウで味付けする。	
	5		強火のままフライパンに溶き卵を入れ、箸でかき混ぜながら焼いた肉を中心に入れて、巻いてゆく。	
	6		巻き形が整ったら、皿に移し、マヨネーズをかけて完成。	
	7			
材料 モモ肉スライス(5mm厚)… 50g 酒… 大さじ2 卵… 3個 醤油… 大さじ1 薄力粉… 適量 塩コショウ… 適量 マヨネーズ… 適量 油… 適量				
調理のポイント 1) 手順5で溶き卵を入れる時、フライパンは必ず熱くしておく。卵から「ジュワツ」という音が出る温度で調理する。				