



きのこでボリュームアップ!! 簡単きのこオムレツ



材料（4人分）

卵	……5個（250g）
まいたけ	………160g
しめじ	………100g
パセリ	………4g
マヨネーズ	………12g（大さじ1）
塩	………3g（小さじ1/2）
こしょう	………1g（小さじ1/2）
サラダ油	………4g（小さじ1）

A



しいたけやえのきなど、
他のきのこでもOK

エネルギー
137kcal

塩分
1.0g



作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし，Aとみじん切りにしたパセリを加え，混ぜる。
- ② まいたけ・しめじをみじん切りにする。
- ③ 小さめのフライパン（直径24cm程度）にサラダ油を中火で熱し，②を入れしんなりするまで炒める。
- ④ ①の卵液を②のフライパンに入れ，きのこが偏らないように3回程度大きく混ぜ，蓋をして5分加熱する。
- ⑤ 火を止め，5分程度余熱で蒸らす。
- ⑥ 切り分けて皿に盛り，完成。