

イタリアンオムレツ

1人ぶん



- ・たまご ... 1こ
- ・フキトコ ... 2こ
- ・ハム ... 1枚
- ・パセリ ... 2さい |
(みじんぎり)
- ・マヨネーズ ... 2さい |
- ・しお ... ひとつまみ
- ・こしょう ... 少々
- ・サラダオイル ... 2さい |

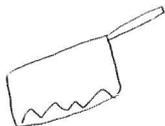
作り方

1. ざいりょうをきる
2. オムレツをつくる

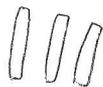
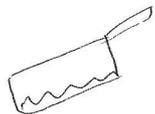
1. ざいりょうをきる

たべやすい おおきさにきる

ポテト



ハム



ハセリ



2. オムレツをつくる

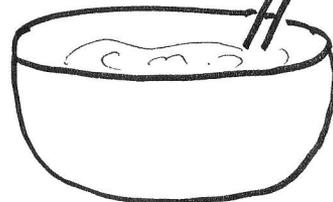
マヨネーズ
ニギ



たまご



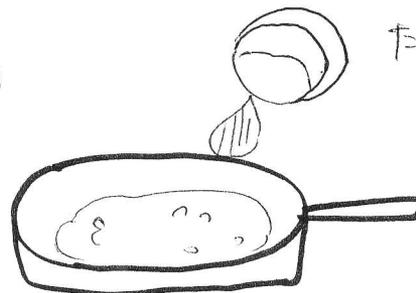
ニい



よくまぜる

フライパンでやく

サラダオイル
ニギ

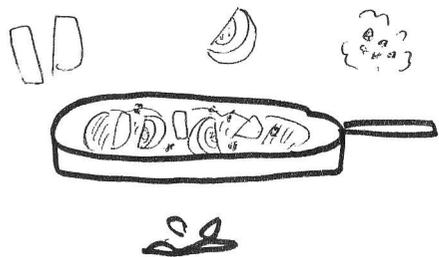


たまご

かきまぜながら
かたちをととのえる

7707.

114 - 3=127. 11004/ 50008



77 507-12236

