

わふう
和風

とろふり オムレツ

4~5人ぶん

もめんどうろ... 1ちゆ

はいたけ ... 4コ

にんじん ... 1/4ほん

たまごめ (わいとう) ... ひとつり

たまご ... 4コ

さとう ... おおさじ 1/2

しお ... ひとつみ

あわせ ちゆうみりょう

さとう ... おおさじ 1

しょうゆ ... ニイロ

エッセンス ... ニイロ

しお ... ニイロ 1/3

ニしょう ... ひとつ

つくりかた

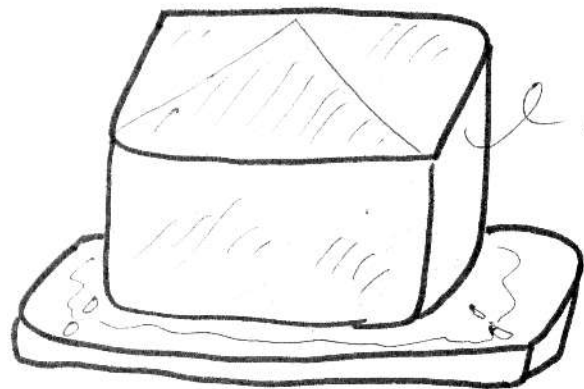
1. とろふの みずをきる

2. ざいりょうのしたに じゃんび

3. とろふと やさいをいれこめる

4. たまごをませ、やく

1. とうふのみずをきる



10-11cmのタネを
くるむ

10分おく



くずす

2. ざいほうのしたじゅんび

エビまめ ... さやからたす



1cmの ... 3cmの (ほとぎり)



しいたけ ... うすぎり



たまごをとか

たまご 4ヶ



しお
ひとつまみ

おあきめのボール
でまぜる

あとで
とうふと やさいを
いれてまぜます

あかせちゃんめ



3. とうふとやさいをいれめる

<1>

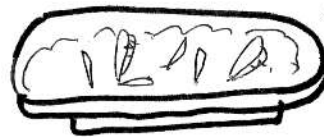


<2> フライパン
でとうふとやさいをいれめる



<3>

うわらにうつしてまぜる

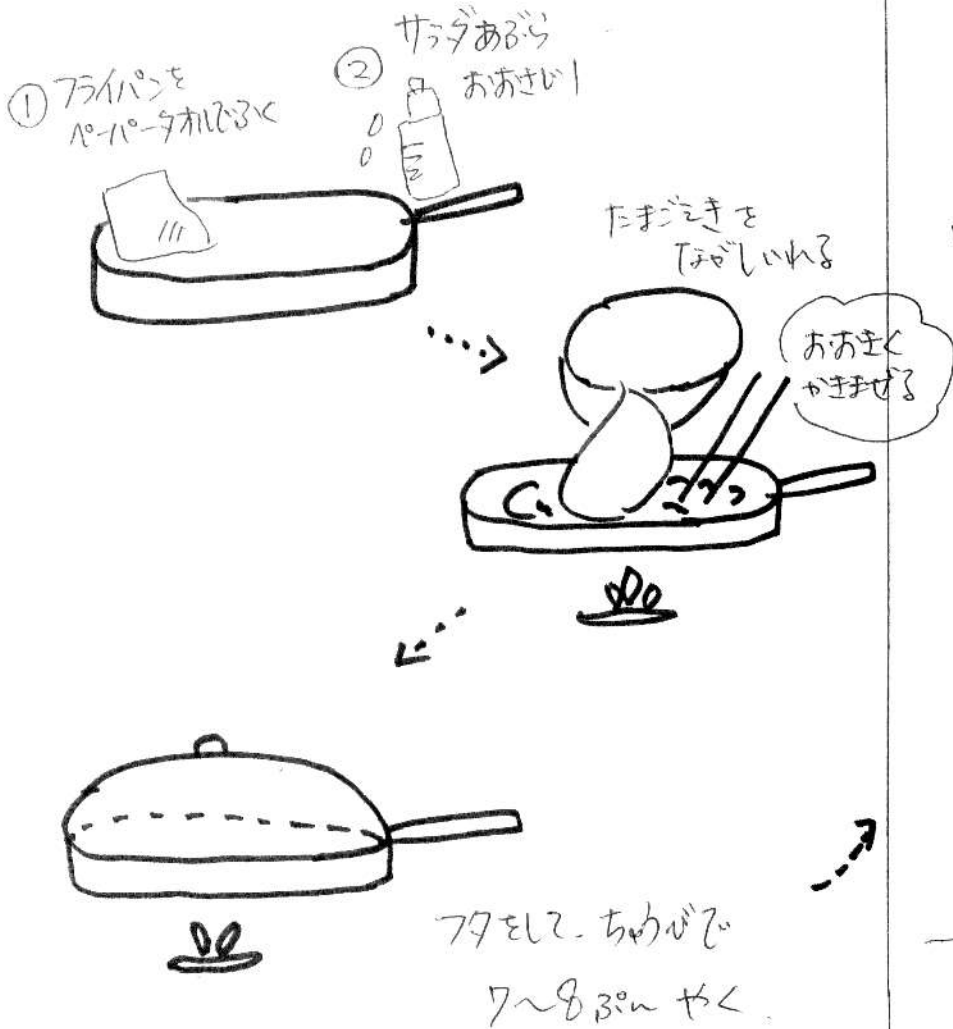


ためたら

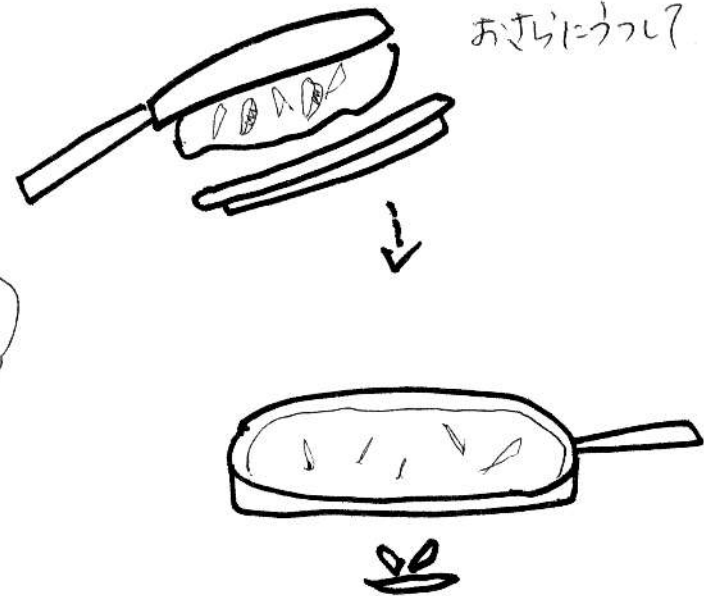
<4> たまごをき
でまぜる



4. やく (オムレツをつくる)



まわりを
かき混ぜる



かき混ぜる面を
上にして焼く

