

わかめのオムレツ



調理時間

約15分

カロリー

65kcal(1人分)

材料

(4人分)

生わかめ	50g
卵	3個
(A)	
だし汁	400ml
酒	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- 1 生わかめは食べやすい大きさに切り、グリルプロ・ココットに入れる。
- 2 卵を割りほぐし、Aと合わせて、(1)に注ぐ。
- 3 (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火弱、下火弱で9分焼く。

茶碗蒸し風のやさしい味の卵焼き。