

オクラとホタテのふわふわオムレツ

**調理時間**

約25分

カロリー

238kcal

材料

(4人分)

オクラ	8本
卵	8個
ホタテ缶	2缶(130g)
(A)	
マヨネーズ	小さじ2
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
醤油	大さじ2

作り方

- 1 オクラは下茹でし、ヘタを取って5mm幅の輪切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、オクラとホタテ缶を汁ごと加えてよく混ぜる。さらにAを加えて混ぜる。
- 3 ココットダッチオーブンに(2)を流し込み、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを20分に設定して点火する。

オクラのねばねばでふっくら！ホタテの香りが味を引き立てます。