

とろろんキャベチーオムレツ



材料

(2人分)

キャベツ	1/6個
卵	3個
桜えび	大さじ1
溶けるチーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
パセリのみじん切り	適量

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、桜えび、溶けるチーズ、塩、こしょう、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンをコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して140度に設定し、オリーブ油を引いて温める。キャベツを加えてしんなりするまで1~2分炒める。
- 4 (2)の卵液を加えてざっと混ぜ、ふんわりとしてきたら、半熟の状態で火を止める。
- 5 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

揚げ物温度調節スイッチは、じつは焼きものにも便利な機能。キャベツも卵も焦がさず、色よく仕上げるのに最適です。

監修 井澤由美子