

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
～ひじきと桜海老のオムレツ～



〈材料 1人分〉

- ・卵…1個
- ・干しひじき…2g
- ・干し桜海老…2g
- ・麺つゆ(3倍濃縮)…小さじ1/2
- ・牛乳または豆乳…大さじ1/2
- ・油…小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻す。
- ②卵を溶きほぐし、ひじき、桜海老、めんつゆ、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、形を整えながら焼く。