きょうのレシピ おうちでも作ってみてね

ふわふわ食パンオムレツ

中に入れる具はお好みでOK！
オリジナルの食パンオムレツを
作ってみましょう。

ポイント☞
手順6でスープが多い場合は
余った分を器に取りましょう

材料（4人分）

- 食パン6枚切り ・・・・・・ 3枚
- たまご ・・・・・・・・・・・・・ 6個
- トマト ・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- パセリのみじん切り ・・・ 大さじ2
- ピザ用チーズ ・・・・・・・ 大さじ6
- 塩　こしょう　砂糖　油

A
- 顆粒洋風だし（コンソメスープの素）　小さじ2
- お湯　300cc

1

たまごをボールに溶きほぐし、塩少々，こしょう少々，砂糖大さじ1を混ぜておきます。

2

パセリはみじん切りにしておきます。

3

トマトはへたを取り5mm角に切ります。

4

ウインナーは薄(うす)い
輪(わ)切(ぎ)りにします。

5

大きめのボールに
Aを作(つく)っておきます。

6

食(しょく)パンは一口大(ひとくちだい)に ちぎり
Aに混(ま)ぜます。

7

ウインナーとトマトも
入れ、よく混(ま)ぜます。

8

焼(や)く直前(ちょくぜん)に卵(たまご)にパセ
リを混(ま)ぜておきます。

9

フライパンに油(あぶら)大さじ1
を熱(ねっ)し、箸(はし)で混(ま)ぜ半熟(はんじゅく)
状(じょう)になったら手早(てばや)く、具(ぐ)
とチーズを乗(の)せます。

10

具(ぐ)が温(あたたま)まったら
卵(たまご)を足(た)します。

11

形(かたち)を整(ととの)え、中火(ちゅうび)で1分(ぷん)
焼(や)きます。

12

ひっくり返(かえ)して
出来上(できあ)がり～