

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「ほうれん草の和風あんかけオムレット」

〈材料〉

ほうれん草…1/2袋
卵…3個
牛乳または水…大さじ2
塩・コショウ…少々
サラダ油・バター…各大さじ1
だし…300cc
しょう油・みりん…各大さじ2
水溶性片栗粉…大さじ2程度
柚子の皮またはショウガ…少々

ココガ
プロのワザ

「よくまぜる」

ほうれん草と卵は、よくまぜ合わせます。そうすることで、オムレットが均等に焼きあがるだけでなく、火の入りすぎを防いでトロトロに仕上がります。

〈作り方〉

- ①ほうれん草は、おひたしを作る要領で茹で、よく水気を切り3センチの長さ
に切る。
- ②ボウルに卵を割り、牛乳(水)、塩・コショウを入れ軽く混ぜたら、ほうれん草を加えよく混ぜる(上記参照)。
- ③テフロン加工のフライパンにサラダ油とバターを溶かし、②を全部入れてかき混ぜながらオムレットを作り、深めの器に移す。
- ④小鍋にだし、しょう油、みりんを入れ、湧いてきたら水溶性片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑤③の器に④のあんをかけて、飾りに柚子の皮かショウガの千切りを飾る。

シェフのアドバイス

ほうれん草のおひたしの残りのできる和風オムレットです。あっさりとして、朝食にもぴったり。ご飯にかけてもおいしいですよ。あんは、だし10:しょう油1:みりん1、市販の麺つゆを使ってもOKです(好みの味に薄めてください)。

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/
17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】

送別会や謝恩会の季節です。宴会プランは、2時間飲み放題つきで3500円から。予算や好みに合わせられますのでご相談を。