

**B** おかいどく

# あんかけオムレツ

ベージャが・ピリ辛漬け

エネルギー 544kcal 糖 質 38.6g  
 蛋白質 27.4g 塩 分 6.1g  
 脂 質 29.3g

お買い物メモ

酒・酢・  
片栗粉・みりん

2人用	810円
3人用	1,140円
4人用	1,460円

●ベーコン…卵・乳

## 手順 ①②▶▶▶▶▶

- ① 白ねぎはみじん切り、干しいたけも水でもどしてみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉と①を、油で熱したフライパンでいため④を合わせ冷ます。
- ③ 卵は溶きほぐし②と混ぜ合わせ、油で熱したフライパンでオムレツ形に焼く。
- ④ 鍋に固形スープと⑤を混ぜて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、オムレツにかけ湯通したグリーンピースを散らす。

- ① ベーコンとじゃがいもはひと口大に切る。
- ② ①を③で煮含める。

- ① きゅうりは乱切りにし、ラー油としょうゆであえる。

材 料	2人用	3人用	4人用	
あんかけオムレツ				
卵	4個	6個	8個	
豚ひき肉	100g	150g	200g	
白ねぎ	1/3本	1/2本	2/3本	
干しいたけ	2枚	3枚	4枚	
④	しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	さとう	大1/2	大3/4	大1
	酒	大1/2	大3/4	大1
油				
固形スープ	1/2個	3/4個	1個	
⑤	しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	さとう	大2/3	大1	大1 1/3
	酢	大2/3	大1	大1 1/3
	水	100ml	150ml	200ml
片栗粉				
グリーンピース(冷凍)	少々	少々	少々	
ベージャが				
ベーコン	2枚	3枚	4枚	
じゃがいも	3個	4個	5個	
③	しょうゆ	大1 1/2	大2 1/4	大3
	さとう	大1	大1 1/2	大2
	みりん	大1	大1 1/2	大2
	水	100ml	150ml	200ml
ピリ辛漬け				
きゅうり	1本	2本	2本	
ラー油	少々	少々	少々	
しょうゆ				

調理時間  
約**40分**