



# 「にんじん入りオムレツ」

## 材料（2人分）

にんじん	80g
卵	2個
バター	10g

## 作り方

- ① にんじんをすりおろし、水分を軽く絞っておく。
- ② ボウルに卵を割り、よく溶きほぐしたら①を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を入れる。菜箸で全体を混ぜ、フライパンの端に寄せてオムレツの形にまとめる。裏返して形が落ち着いたら皿に盛り付ける。付け合わせにパセリやトマト、ケチャップやマヨネーズをお好みで。

## 緒方さんからのコメント

にんじんのオムレツ、僕も好きです。スフレ状にする際、作っている途中に「少し水っぽいかな？」と感じたら、粉チーズを大きじ1ほど混ぜてみると水分を吸ってくれる上に、にんじんととの相性も良いのでぜひ!