

春菊のオムレツ (1人分)



【材料】

春菊	1/2 把
たまご	2 個
塩	小さじ 1/2
シーチキン	35g
マヨネーズ	大さじ 1 強

【作り方】



- ① 春菊は洗った後、細かく刻む。
- ② 春菊をラップに包み、電子レンジ（600W・40秒）で加熱する。
- ③ ②をボウルに移し、シーチキンとマヨネーズで和える。
- ④ ボウルにたまごを割り、よく溶きほぐし、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を一気に流し入れる。
- ⑥ たまごが半熟になったら、手前側に③をのせ、半分に折り、木の葉型に形を整える。