



5/7 (火)

スフレオムレットとメレンゲ卵かけごはん

(材料：いずれも1人分)

★スフレオムレット

たまご：1個

牛乳：大さじ1

バター：適量

塩・こしょう：適量

★スフレオムレット

- ① たまごは白身と黄身に分け、白身を固く泡立ててメレンゲにする。
- ② ボウルに黄身と牛乳を混ぜ合わせ、①の1/3量と塩こしょうを加えて一旦混ぜ、残りのメレンゲと塩こしょうを加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を流し入れ蓋をして弱火で焼く。
- ④ 2~3分して膨らんで色が付いたところで半分に折って出来上がり。

★メレンゲ卵かけごはん

たまご：1個

ごはん：1膳分

醤油：適量

★メレンゲ卵かけごはん

- ① たまごは白身と黄身に分け、白身を固く泡立ててメレンゲにする。
- ② 温かいご飯の上にメレンゲを乗せ、その上に黄身を落とす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。