



12/16(火) おりたたみツリーオムレツ

(材料)

たまご：2 個

ハム：2 枚

溶けるチーズ：大さじ1～2

玉ねぎ（みじんぎり）：大さじ1

ブロッコリー：適量

ケチャップ

マヨネーズ

オリーブ油

塩こしょう

- ① ボウルに卵を割り溶き、塩こしょうとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ② ハムは細かく刻み、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは茹でて、軸は長めにとっておく。房は刻む。
- ④ フライパンに油を熱し、①を流し入れる。
- ⑤ ハム、玉ねぎ、チーズを上に乗らす。
- ⑥ 1 か所、半径になる部分にフライ返しで切り込みを入れ、そこから角度60度くらいを目安に折りたたんでいく。
(4～5回たたむイメージで。難しそうなら90度で3回でも)
- ⑦ 皿に盛り、ブロッコリーの軸をツリーの幹に見立てて差し込む。
- ⑧ 茹でたブロッコリーを散らし、ケチャップとマヨネーズを可愛くあしらう。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。