



4/8(水) アスパラのオープンオムレツ

(材料)

たまらん堂「幸せの愛でたまご」

アスパラ：3本

ハム：2枚

牛乳：大さじ2

マヨネーズ：適量

塩こしょう：少々

バター：2かけ

- ① アスパラは斜めに乱切りにする。ハムは細切り。
- ② 卵黄 1 個分を取り分けて残りをボウルに入れて溶き、塩こしょう、マヨネーズ、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにバター 1 かけを熱し、①を塩こしょうして炒める。
- ④ フライパンの隅に寄せて、更にバターを足して、②を流し入れ、アスパラを混ぜ込むように大きく絡めて形を整える。
- ⑤ 皿に盛り、取り分けておいた卵黄を落とす。

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、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。