

Enjoy! Try!



ヨーグルトオムレツ (アスパラガス&じゃがいも&ドライトマト)

調理時間 30分

カロリー 394kcal (1人分)

※ヨーグルトケチャップを含む

材料(2人分)

オムレツ

〈具 材〉じゃがいも 1個

玉ねぎ 1/4個

アスパラガス 2本

ドライトマト 3片

オリーブオイル 大さじ1

塩・こしょう 少々

〈卵生地〉明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 1/2カップ

卵 3個

オリーブオイル 大さじ2

ヨーグルトケチャップ

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ2

ケチャップ 大さじ1

作り方

- ① じゃがいもと玉ねぎは薄切りにします。アスパラガスは斜め薄切りにします。ドライトマトは刻みます。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、①を加え全体に油がまわるよう軽く炒め、ふたをして弱火でじっくり蒸し焼きにします。ときどきかき混ぜて、じゃがいもがくずれるくらいやわらかくなったら、塩・こしょうで味をととのえます。
- ③ ボウルに卵、プレーンヨーグルトを入れてよく混ぜ、②を熱いうちに加えます。
- ④ 小さめのフライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて中火で熱し、③を流し込み、周囲が少し固まったら、ざっくり2~3回かきまわします。
- ⑤ ふちが固まって半熟状態になったらひっくり返します。大皿をふた代わりにして一度フライパンから出し、再び戻すとよいでしょう。
- ⑥ フライパンをゆすって、オムレツのふちを丸くします。さらに3~4回ひっくり返ししながら、弱火でじっくり焼きます。
- ⑦ プレーンヨーグルトとケチャップを混ぜ、⑥に添えます。