

# わが家の自慢！ おすすめレシピ

(ふりがな)	みしま ふみこ
名前	三島 文子 (出雲市食生活改善推進協議会多伎支部)

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に〇をしてください

<b>【料理名】</b> ブロッコリーとじゃこのスキムミルクオムレツ
<b>【材料・分量 (4人分)】</b> ブロッコリー：150g      人参：20g      スキムミルク：大さじ2 オリーブオイル：大さじ2      ちりめんじゃこ：20g      卵：5個      みりん：小さじ1 しょうゆ：小さじ1      塩：小さじ1/4
<b>【作り方】</b> ① ブロッコリーは小房に分けて塩少々を加えてゆで、ざるにとって水気を切る。 ② 人参はみじん切りにする。 ③ ボウルに卵を割りほぐし、スキムミルク、みりん、しょうゆ、塩を加えてかき混ぜる。 ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、人参のみじん切りを炒める。ブロッコリーを入れて炒め、軽くつぶす。 ⑤ ちりめんじゃこを③の卵液に加え、④に流し入れてふたをする。 ⑥ 卵にほぼ火が通ったら、ひっくり返して焼く。 ⑦ 食べやすい大きさに切り皿に盛る。
<b>【PRしたいこと】</b> 卵にスキムミルクを入れることにより、ふっくらと焼きあがります。野菜がたくさん入り、カルシウムたっぷりのちりめんじゃこも入ったオムレツです。

