

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○をしてください

【料理名】 たまねぎスキムミルク入り卵焼き
【材料・分量 (4人分)】 卵：4個 たまねぎ：小1個 しらす干し：大さじ2 スキムミルク：大さじ2 塩：小さじ1/2 サラダ油：大さじ1
【作り方】 ① 卵は溶きほぐし、しらす干しとスキムミルクを加える。 ② たまねぎは薄切りにする。 ③ 熱したフライパンに油をひき、②のたまねぎを炒める。 ④ たまねぎに火が通ったら、①の卵を加え蓋をして中火で焼く。 ⑤ 卵にほぼ火が通ったら、ひっくり返して焼く。
【PRしたいこと】 たまねぎの甘みと卵の相性がよく、子どもから大人まで喜んでもらえる卵焼きです。スキムミルク入りでふっくらと焼きあがります。

