



ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—ニンジン—



1人前:約568kcal

ひとくちメモ

お好みでケチャップやホワイトソースをかけてお召し上がりください。

ニンジンのオムレツ

●材料(1人分)

ニンジン…………… 3分の1本
豚ひき肉…………… 100g
卵…………… 2個
塩コショウ…………… 適宜
生クリーム…………… 大1
オリーブオイル…………… 適宜
バター…………… 大1

●作り方

- ①ニンジンはみじん切りにしてフライパンにオリーブオイルをひきひき肉と一緒に炒め、塩コショウで味を調べておきます。
- ②ボウルに卵を割り入れ塩コショウ、生クリームとよく混ぜます。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を加え手早く混ぜて①のをせ、巻いて出来上がり。