

IH調理 オムレツ



作り方

1. ボウルに卵を入れ溶いて、Aを加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4. 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

180°C

材料（2人分）

卵	4個
A 牛乳	大さじ2
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量
バター	大さじ2