

## ふわとろオムレツ

### 材料

- \* 卵 3個
- \* 生クリーム 10cc
- \* 塩・コショウ 少々
- \* サラダ油 大さじ 1
- \* バター 10g

### トマトソース

- \* トマト缶
- \* オリーブ油 少々
- \* 塩・コショウ 少々
- \* 刻みニンニク 少々

### 付け合せサラダ

- \* リーフレタス
- \* 玉葱
- \* パプリカ
- \* きゅうり
- \* 塩・コショウ
- \* レモン汁 小さじ1
- \* オリーブ油 少々

## ちょこっと デザート

### 焼きりんご

#### 材料 (2人~3人分)

- りんご 1個 (紅玉)
- バター 20g
- グラニュー糖 大さじ1
- シナモンパウダー 少々

#### 作り方

りんごの芯をくりぬく  
横に1~1.5cmの輪切りにする  
フライパンにバターを入れ溶けて来たらりんごを入れてふたをしてやや細めの中火で焼く  
しんなりしてきたら裏返して、反対側を焼く  
グラニュー糖を振り入れ、りんごに絡め、溶けたらシナモンパウダーを振って出来上がり  
皿に盛りアイスクリームを添える



### 作り方

たまごを割りほぐし、生クリーム・塩・コショウを入れて混ぜる

フライパンにサラダ油とバターを入れてバターが溶けないうちに卵を入れる

ひたすら混ぜて、前に寄せて丸める

トマトソースは材料を入れて煮込む

サラダは適当な大きさにカットしてボールに入れてドレッシングと合わせる



MEMO