

ひじきの あんかけオムレツ



材料（1人分）

【オムレツ】

ひき肉	300g
たまねぎ	2個
しめじ	1個
ピーマン	2個
ひじき	大1
だしの素	小1
たまご	4個
油	適量
塩	少々
こしょう	少々

【あんかけ】

ひじき	大1
たまねぎ	1/2個
片栗粉	適量

【★】

水	100cc
だしの素	小1
しょうゆ	大1
みりん	大1
砂糖	小1

【その他】

バジル(ミントでも可)	適量
-------------	----

- 1 たまねぎ、しめじ、ピーマン、水でもどしたひじきを細かく切り油のひいたフライパンで炒める。
- 2 肉を①に入れて塩、こしょうで味付けをする。だしの素を入れる。
- 3 たまごをフライパンで丸く焼き少し冷ます。
- 4 オムレツの具をカップの型で形をつくり、皿にのせてたまごをかぶせる。
- 5 ひじき、たまねぎをみじん切りにして★の調味料を煮た後、具材を入れてさらに煮る。
- 6 煮ついたら水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけオムレツにかける。
- 7 皿にバジルをのせて出来上がり。