

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 109

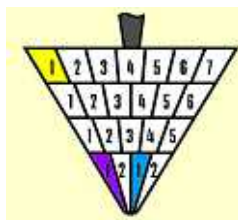
りんごオムレット

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ

果物 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	600kcal
タンパク質	9.4g
脂質	31.1g
塩分	0.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご...	1/2個(150g)
はちみつ...	大さじ2
ホットケーキミックス粉...	100g
牛乳...	大さじ5
卵白...	2個分
グラニュー糖...	大さじ1
生クリーム...	100ml
グラニュー糖...	大さじ1
サラダ油...	適量



作り方

- りんごを半分にし、薄切りにする。(皮をむいてもむかなくてもよい。)
- あまり重なり過ぎないようにりんごを平皿に並べ、上からはちみつをかける。
- それをレンジで5分半加熱する。終わったら取り出して冷ましておく。
- ボウルにホットケーキミックス粉、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜておく。
- 別のボウルに卵白を入れ、軽くツノがたつまでハンドミキサーで泡立てる。
- グラニュー糖を少しずつ加えながら、しっかりとツノが立つまでさらに泡立てる。
- に を加え、なるべく泡をつぶさないようゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗り、ぬれ布巾であら熱をとる。
- を玉じゃくしで8分目くらいの分量をとり、フライパンに丸くのばす。
- 弱火で約2分焼き、フライ返しで裏返して約1分焼く。
- 焼きあがったらすぐにオープンペーパーにのせ、シートごと半分にたたんで冷ます。
- ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、底を氷水にあてながら8分立てにする。
- の生地のにりんごをはさみ、 を絞り出して完成。



レシピ提供者から...

ひとこと

フワフワの生地、甘さひかえめの生クリーム、それにシャキシャキとしたりんごが口の中に広がり、おやつにぴったりな一品です。生地を作ったり焼いたりするのも簡単なので、子どもと一緒に楽しく作ることができます。