

たけのこコロコロミートオムレツ



ー材料（2人分）

タケノコ(水煮)	100 g
豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/2個
塩こしょう	少々
卵	3個
油	少々
トマトケチャップ	お好みで
マヨネーズ	お好みで

ー作り方

- ① タケノコと玉ねぎはみじん切りにする
卵は塩(分量外)を少し加えて溶いておく
- ② フライパンを熱して豚ひき肉を炒める
脂が出てきたら、タケノコと玉ねぎを炒める
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、塩こしょうで味を加えて取り出す
- ④ フライパンを綺麗にして油を熱し、薄焼き卵を作る
具材を入れて包み皿に取りだしたら、ケチャップをマヨネーズをかける
- ⑤ できあがり！