

～シラスレシピ～

【シラス入りオムレツ】

■材料（二人分）

- ・シラス・・・・・・・・・・ 30g
- ・卵・・・・・・・・・・ 3個
- ・特濃牛乳・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・自然塩・・・・・・・・・・ 一つまみ
- ・バター・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・パセリ・・・・・・・・・・ 1枝

■作り方

- ① パセリは微塵切りにしておく。
- ② 卵をボールに割り入れ、自然塩と特濃牛乳を加えて白身をほぐすように攪拌する。
- ③ ②にシラス半分入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンでバターを溶かし、②を一気に入れ、卵が固まらないように20秒ほど底を菜箸で掻き回す。
- ⑤ 続いてフライパンの向こう側に菜箸で少しずつ押しやり、上下を返して形を整える。
- ⑥ 皿に盛り付け、残りのシラスを乗せ、パセリの微塵切りを散らす。