



フライパン de キャンプめし モンサンミッシェル風オムレツ



【用意する食材】 1人分

- ・卵2個
- ・塩（ひとつまみ）
- ・バター（10gくらい）

※スキレットのような鑄鉄のフライパンの方が熱が均等になるので作りやすいです。

- ▶ 卵を卵黄と卵白に分ける
- ▶ 卵白でメレンゲを作る。卵黄はつぶしておく。(卵白を泡立てる前に塩を入れる)
- ▶ メレンゲに卵黄を入れてさっくりと混ぜる。
- ▶ フライパンを弱火で温めバターを溶かす
- ▶ 泡立てたメレンゲをフライパンに投入し、蓋をする。火は弱火のまま。
- ▶ 5分くらいしたら蓋を取り、お皿にのせる。この時に半分に折りたたむ。
- ▶ 付け合わせの野菜などをのせて完成。そのままでも美味しいですが、チーズなどをかけても◎



【使用アイテム】

