

和風オムレット(イチゴ)

材 料 (4人分)

◆ 卵	3個		
◆ 砂糖	120g		
◆ はちみつ	大さじ1/2		
◆ みりん	大さじ1		
◆ 小麦粉	180g	◆ いちご	16個
◆ ベーキング パウダー	小さじ1/2	◆ 生クリーム	200cc
◆ 重曹	小さじ1/2	◆ 砂糖	大さじ2~3
◆ 水	90cc	◆ あんこ	適量
		◆ 粉糖	適宜
		◆ サラダ油	小さじ1



- ① ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、砂糖が混ざったら、はちみつとみりんを加えてさらに混ぜる。
- ② ①にふるった小麦粉・ベーキングパウダー・重曹を入れ、ゆっくり混ぜる。粉っぽさが消えたら水を入れて全体をよく混ぜ、30分程生地を休ませる。
- ③ 生クリームに砂糖を加え、角が立つまでホイップし、冷蔵庫へ入れておく。
- ④ いちごは洗って表面の水分をキッチンペーパーでふき、ヘタを切る。
余計な油はキッチンペーパーでふき取る
- ⑤ 弱火でフライパンを温めてサラダ油を薄くひき、②の生地をお玉ですくって流し入れる。生地は自然と丸くなるので触らない。
- ⑥ 生地の表面にぽつぽつと穴があいてきたら、ひっくり返して反対側を焼く。
- ⑦ 生地がきつね色になったら、フライパンから取り出し、粗熱が取れないうちに生地が割れないよう半分に折り曲げておく。
- ⑧ ⑦の粗熱が取れたら、あんこ・生クリーム・いちごをのせ、粉糖をかけて完成。