

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

卵にマヨイン!でふわふわ、忙しい朝やお弁当にもピッタリです。

アスパラガスのふわふわオムレツ

調理時間

15分

1人分

159kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



キュービー
マヨネーズ



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



アスパラガスのふわふわオムレツ

材料/4人分

アスパラガス……………1束
玉ねぎ……………1/2個
ハム……………2枚
卵……………3個
牛乳……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
キューピー マヨネーズ……大さじ1
〈オーロラソース〉
ケチャップ……………大さじ1
キューピー マヨネーズ……大さじ1
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①アスパラガスは下部1.5cmを切り、2～3cm幅に切る。玉ねぎ、ハムは1.5cm角に切る。卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょう、「キューピー マヨネーズ」を加えて混ぜる。〈オーロラソース〉は材料を合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、①の玉ねぎ、アスパラガスを1～2分炒める。玉ねぎがしんなりしたら、卵液を回し入れる。大きく混ぜ、表面を平らにし、ハムを散らしたら、蓋をして弱火～中火で2～3分蒸らして焼く。
- ③皿に②を盛り、オーロラソースを添える。