

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

卵の中に隠れたぷりぷりの牡蠣はジューシー。

牡蠣とベーコンのごちそうオムレツ

調理時間

15分

1人分

470kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



がんばる農家応援団 玉ねぎ※

+

使ったのはコレ!



J-オイルミルズ
AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラ
バージン



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



牡蠣とベーコンのごちそうオムレツ

材料/2人分

がんばる農家応援団 玉ねぎ※.....1/2個
ベーコン.....2枚
牡蠣.....8個(約100g)
卵.....3個
塩.....2つまみ
こしょう.....少々
水とき片栗粉.....大さじ2
(水大さじ2、片栗粉大さじ1をとく)
J-オイルミルズ AJINOMOTO オリーブオイル
エクストラバージン.....大さじ1
〈ディルソース〉
レモン汁.....大さじ1
ディルのみじん切り.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
はちみつ.....小さじ2
すりおろしにんにく.....小さじ1/2
ディジョンマスタード.....小さじ2
J-オイルミルズ AJINOMOTO オリーブオイル
エクストラバージン.....大さじ2

作り方

- ①玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。牡蠣は振り洗いして水気を抑え、塩、こしょう、片栗粉(分量外)をまぶす。卵は溶いて塩こしょうをする。ディルソースはすべての材料を混ぜる。
- ②フライパンに「J-オイルミルズ AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン」を熱し、①のベーコンと玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、①の牡蠣を入れ両面香ばしく焼く。水とき片栗粉、溶き卵を順に加え、ざっと混ぜ、蓋をして30秒、卵が固まるまで蒸し焼きにする。
- ③器に盛り、お好みでレモンを添え、ディルソースをかけて完成。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。