



北区の

# とっておきレシピ



こねぎが良いアクセントに♪

## こねぎと納豆のオムレツ



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ  
片山 初美氏

【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

卵	3個(正味150g)
納豆(たれ付き)	1パック(40g)
こねぎ	40g(約半束)
マヨネーズ	小さじ2(8g)
白だし	小さじ1(5g)
油	大さじ1(15g)

飾り用	こねぎ	各適量
	マヨネーズ	
	きざみのり	



(1人分：1/2個)  
エネルギー 284 kcal  
食塩相当量 0.5 g

### 【作り方】

- ①こねぎは小口切りにする。(飾り用を残しておく)
- ②ボウルに納豆と付属のたれ、こねぎを入れて混ぜる。
- ③別のボウルに卵を割り入れ、白だし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④フライパンを中火で熱し、油を入れて、③を流し入れ、中弱火で焼く。
- ⑤混ぜながら加熱し、半熟状になったら、中央に②をのせて、包んで形を整える。
- ⑥器に盛り、きざみのり、マヨネーズ、こねぎを飾る。



↑端を折り込みながら整えます



↑切ると中から納豆がとろーり☆

\*卵にマヨネーズを加えるとふんわりとしたオムレツになります。  
\*レンジ加熱してやわらかくしたお餅や、チーズをトッピングしても◎。