

## にらとじゃこのオムレツ

### \* 材料 \*

<4人分>

・卵 4個  
・しらす干し 15g  
・にら 40g  
・酒 5g  
・塩・コショウ 少々  
・牛乳 15g

\*油 適量  
(炒める・焼く用)  
\*ケチャップ 適量  
(お好みで)

### \* 作り方 \*

1. にらは5ミリ程の幅に切る。
2. フライパンに油を入れ、しらす、にらを入れて炒める。酒、塩、コショウで調味する。少し冷ましておく。
3. ボールに卵を割り入れ溶く。2、牛乳を入れて混ぜる。
4. 3をフライパンで焼く。

\*お好みでケチャップをかける。

