



おすすめポイント
今回はフライドポテトを使っていますが、じゃがいもでも美味しくできます。

ポパイオムレツ

材料
[2人分]

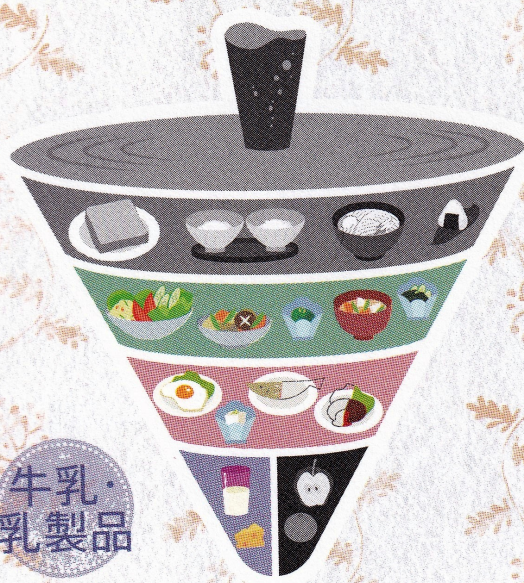
Ingredients For 2 People

- たまご 3個
- ベーコン 12枚
- 牛乳 100ml
- フライドポテト 50g
- ほうれん草 100g
- サラダ油 小さじ1枚
- 塩・コショウ 少々

副菜

主菜

牛乳・乳製品



作り方

Recipe

1. ボウルにたまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・コショウで味を調える。
3. ①に②を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。