



野菜のおやつ〜アスパラのオムレット

金ヶ崎地域 生活指導補助員
小原一枝さん、佐藤さえ子さん
高橋百合子さん

ワンポイント

- 生地は混ぜすぎないように、粉気がなくなる程度で大丈夫です。
- 生地に米油を入れるととっとりできあがります。
- ヨーグルトはプロテインヨーグルトやギリシャヨーグルトなど水気が少ないものがよいです。

材料（4個分）

- ホットケーキミックス…………… 200g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 180ml
- 米油（またはサラダ油）…… 小さじ1
- アスパラガス（細めのもの）… 50～80g
- 生クリーム（植物性）…………… 200g
- 砂糖…………… 15g
- レモン汁…………… 少々
- 水気の少ないヨーグルト（無糖）
…………… 1個（110g程度）

〈トッピング〉

アスパラガスの穂先（茹でたもの）
パウダーシュガー

作り方（調理時間：60分）

- ①ボウルに卵・牛乳・米油を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えさらに混ぜます。
- ②フライパンにキッチンペーパーで油をごく薄く塗って軽く温め、火からおろして濡れ布巾の上で冷まし、生地を厚さ1cm、直径10cmくらいの大きさに丸く流します。
- ③蓋をしてとろ火で約3分焼き、裏面の焼き色を見ながら裏返して約1分焼きます（きつね色より薄く）。
- ④③を熱いうちにラップを敷いた皿にのせて半分に折り、しっかりラップで包み冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑤アスパラガスを茹でて水にとって冷まし、水気を拭き取ります。穂先を残し、茎をすりおろすか細かいみじん切りにします。
- ⑥生クリームに砂糖とレモン汁を加えて8分泡立てし、ヨーグルトと⑤を加え、さらに泡立てて絞り袋に入れます。
- ⑦オムレット生地を広げ、中央にクリームを絞り、トッピングをのせて完成です。