

今月の食材  
たまご

# タルタルソース風味オムレツ

## 材 料 (2人分)

- ・卵 ……3個
- ・玉ねぎ ……1/4個
- ・パセリ ……10g  
(乾燥パセリ代用可…大さじ1)
- ・塩こしょう ……適量
- ・酢 ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・オリーブオイル ……適量



## 作り方 (調理時間 約20分)

- ① 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に移し、レンジで加熱する(600W約1分、500W約1分15秒)。
- ② パセリもみじん切りにする(乾燥パセリの場合はそのまま使用)。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、パセリ、塩こしょう、酢、砂糖と①を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、③を流し入れオムレツを作る。
- ⑤ 焼き上がったら、皿に盛り付けて完成。