

親子でかんたんクッキング！

フルーツオムレット（５個分）

材 料

ホットケーキミックス粉	1 5 0 g
牛乳	1 2 0 c c
卵	2 個
バター	3 0 g
生クリームホイップ	
フルーツ缶 （みかん、もも）	
バナナ	



調理道具

まな板 包丁 フライパン ボール（２）
ゴムべら フライ返し ラップ

作り方

- ① ボールに卵、牛乳、溶かしバターを混ぜ合わせ、ホットケーキミックスをいれて混ぜ合わせる。
- ② フライパンをあたため、サラダ油を薄く引き（余分な油はペーパーで除く。①の生地を流して弱火で焼く。全体的にプツプツ泡が出てきたらひっくり返す。
- ③ ラップを敷き、その上に焼けたオムレット生地のプツプツ面を上にする。
- ④ 生クリームを絞って、縦半分にしてフルーツをはさみ、ラップでくるむようにして形を整える。