

お手軽家庭レシピ

味**ビストロ**  **練馬**

# スフレオムレツ

練馬白菜を使ったザワークラウトとともに

時間：30分 1人前



オムレツ……玉子 1個  
ザワークラウト 30g  
白菜の漬物の千切り 30g

## 用意するもの

パルメジャーノアングレースソース……A 玉子 1個  
A 塩 少々  
A 粉チーズ 30g  
A チキンコンソメ 少々  
A 生クリーム 100cc

## つくりかた

- ① Aを合わせホイッパーでよく混ぜてザルでこす。
- ② 耐熱皿に入れラップをせずに、  
電子レンジで500wで30秒加熱しホイッパーでよく混ぜる。
- ③ ②の工程を4～5回(電子レンジで計2分から2分半)繰り返す。  
\*ソースがもったりしてきたら最後に良く混ぜて  
パルメジャーノアングレースソースの出来上がり。
- ④ (スフレオムレツ)の卵は、卵白と卵黄に分ける。
- ⑤ 卵白はメレンゲにする。
- ⑥ メレンゲと卵黄をサッと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を弱火で焼いて固まってきたらザワークラウトを玉子の半分  
まで乗せて2つに折って皿に移す。
- ⑧ 上からソースをかけて出来上がり。



## CHECK POINT!

メレンゲを角が立つまで混ぜ、  
卵黄と合わせるときは混ぜすぎ注意！

※このレシピはご家庭で調理できるよう、一部工程において  
実際にご提供したつくりかたと異なる場合があります。

NERIMA  
Chef's Club



FacebookにてNerima若手Chef's Clubの活動情報を発信中！

出店情報やオリジナルレシピを順次公開予定！Facebookページにて「NCC」で検索！