

きのこオムレツ

<材料 2人分>

ベーコン 40g
玉葱 40g
人参 20g
しめじ 50g
マッシュルーム 30g
バター 10g
卵 4個
牛乳 大さじ2
塩こしょう 適量
ケチャップ 適量

【 作り方 】

①玉葱は薄切り、人参は角切り、ベーコン・しめじ・マッシュルームは一口大に切る
②バターで①をフライパンで炒めていく
③ボウルに卵を溶いて、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる
④②に③を入れて、混ぜながら火にかける
⑤両端を少し内側に寄せて皿に盛りつけて最後にケチャップをかけて完成！

*お好みでとろけるチーズを中に入れても美味しいです。

スイートポテト

<材料 5cm台8個分>

さつまいも 1本(250g)
バター 30g
砂糖 60g
生クリーム 25ml
卵黄 1/2個

【 作り方 】

準備：バターは常温にもどしておく
①さつまいもは茹でて柔らかくしてマッシャーでよくつぶす
②ボウルにつぶしたさつまいもと柔らかくなったバターを入れて混ぜる
③砂糖を加えて混ぜて、生クリームを加えて滑らかになるまでヘラで混ぜる
④まとまったら俵型に成形し、溶いた卵黄をハケで上から塗る
⑤200℃のオーブンで10分焼いて完成！