

スフレオムレツ

ふんわりとした食感がくせになる、生ハムとチーズをはさんだオムレツ。ほんのり甘いはちみつレモンのソースがひと味違うおいしさに。



準備時間：約 10 分

調理時間：約 20 分

難易度：♥♥♥

材料 [2 人分 / TNS ディープ・フライパン 26cm、TNS ガラスフタ 26cm 使用]

- ・卵（常温） 3 個
- ・塩・こしょう 少々
- ・生クリーム 大さじ 2
- ・パルメザンチーズ（粉） 大さじ 1 と 小さじ 2
- ・バター 5g
- ・生ハム 2 枚
- (A)
- ・はちみつ 大さじ 2
- ・レモン汁 小さじ 1
- ・ベビーリーフ 適宜
- ・トレビス 適宜

【作り方】

1. (A) のソースを混ぜ合わせておく。
2. ボウルに卵、塩・こしょうを入れ、ハンドミキサーなどでもったりとするまで泡立てる。
(最後低速で 1 分ほどまわし、キメをととのえます。)
生クリーム、パルメザンチーズ（大さじ 1）を加え、スパチュラでさっくり混ぜ合わせる。
3. TNS ディープ・フライパンにサラダ油（分量外）を薄く塗り、フタをして中火で 3 分予熱する。
バターを入れ、溶けたら 2 を流し入れる。フタをして弱火で 1 2 分ほど加熱する。
4. 3 に生ハムをちぎりながら入れ、パルメザンチーズ（小さじ 2）を全体にふりかける。
フライパンを傾けターナーを使って生地を半分に折る。
5. 皿に盛り付け、ベビーリーフとトレビスを添えて、1 のソースをかける。