

## ●スイートチリオムレツ

### 【材 料】(1人分)

・卵	: 1個	・スイートチリソース	: 大さじ1/2
・ドライバジル	: 少々	・水	: 大さじ1/2
・マヨネーズ	: 大さじ1/2	・かたくり粉	: 小さじ1/2
・サラダ油	: 小さじ1		

### 【つくり方】

- ① ボウルにかたくり粉と水を入れて、水ときかたくり粉をつくる。  
ポイントかたくり粉を加えることで水分が出にくくなり、お弁当に入れてもいたみにくくなる。
- ② ①にスイートチリソース、マヨネーズを入れて混ぜる。  
ポイントスイートチリソースが無い場合は、酢、砂糖、ナムプラー、赤とうがらし、にんにく(すりおろし)を耐熱ボウルに混ぜ、ラップをせずに600Wのレンジに1分かけて混ぜる。  
ポイントマヨネーズを加えることで、冷めてもふんわりと仕上がる。
- ③ ②に卵を割り入れ、ドライバジルを加えてしっかりと混ぜる。  
ポイントドライバジルとスイートチリソースを加えることで、よりエスニック風に仕上がる。  
ポイント卵白のコシ(塊)がとれるまで混ぜる。
- ④ 小さなフライパン(18cm)を中火で熱し、サラダ油を加えてあたため、③を入れる。
- ⑤ 卵液のまわりの火の入ったところを中央に寄せる様にながら、半熟のスクランブルエッグ状にする。
- ⑥ 卵液をフライパンの端に寄せ、三角になるように形づけ、ひっくり返して形を整え、さらにひっくり返して、フライパンの端の部分を使って形を整える。弱火で両面1分ずつ焼く。器に盛って完成。  
ポイントお弁当用にしっかりと火を通して、ふんわりと仕上げる。  
ポイント形が崩れたら熱いうちにラップに包み、両端を寄せて形を整える。