



調理時間  
50分

ふわふわオムシツを春巻きに包んだ

# オムパオ

## 作り方

- 1 ジャガイモはいちょう切り、ほうれん草は3cm幅、ミニトマトは1/8程に切る。
- 2 鶏肉を一口大に切り、皿に並べて酒を振り、じゃがいもと一緒にラップをかけ、レンジで1分30秒ほど加熱する。
- 3 卵を溶いて、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜる。
- 4 2で出た汁を3に混ぜる。
- 5 フライパンに油をひき、4の卵液を流し、箸で混ぜながら半熟にし、その上にほうれん草、トマト、じゃがいも、鶏肉をのせる。

6 5を春巻きの皮の上に置き、チーズを乗せて包み、さらにもう一枚で包む。

7 油をひいたフライパンで揚げる。

8 7を切り、ソースを添える。

### 【ソース】

ケチャップ、練乳、粒こしょうを混ぜ合わせる。



- 卵はふわふわになるように焼きます。
- 春巻きの皮で二重になるように包みます。

滝沢 華麗さん

## 材料〈4人分〉

じゃがいも……………1個  
 ほうれん草……………1/4束  
 ミニトマト……………2個  
 鶏むね肉……………1/3枚  
 酒……………適量  
 卵……………2個(Lサイズ)  
 牛乳……………50ml  
 塩……………適量  
 こしょう……………適量  
 油……………適量  
 春巻きの皮……………8枚  
 プロセスチーズ……………120g  
 揚げ油……………適量

### 【ソース】

ケチャップ……………60g  
 練乳……………10g  
 粒こしょう……………少々