

すき焼き風フリッタータ

材料

すき焼きの残り具：牛肉、椎茸、うどん、白菜、厚揚げ、ネギ、えのき、糸こんにゃく卵、紅しょうが、大葉

- ① 残ったすき焼きの具材をザルで汁気を切る。
- ② 汁気を切った具材（約300g）を細かくカットする。
- ③ 卵を3個ボールに割り攪拌する。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2杯（30ml）を入れ火にかける。
- ⑤ フライパンが熱くなったら刻んだ具を入れ炒める。
- ⑥ 具に火が入ったところで卵を入れ混ぜ合わせながら加熱していく。
- ⑦ 7割ほど固まってきたらフライ返しでひっくりかえし
- ⑧ 焼きあがた事を確認してまな板の上に出してカットする。
- ⑨ お好みにケチャップやマヨネーズをトッピングしてもよし。

※溶き卵にすき焼きの切り汁を適度に加えると更に和風フリッタータを楽しめます。

