

ガパオオムレツ (1人分)

たまご・・・・・・・・・・・・・・・・・・3こ
ぜいたくガパオ・・・・・・・・・・1袋130g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1程度
トマトケチャップ・・・・・・・・・・あれば

- ① ボウルにたまごをわりほぐす
- ② ぜいたくガパオの袋を開けて ①にあわせ 混ぜる
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱して ②を一気に注ぎ 手早く混ぜる
- ④ フライパンの片側に寄せて 形を整え 好みの固さになったらお皿に取り出し出来上がり！
思い立ったらすぐできる！超簡単な一品です！！

