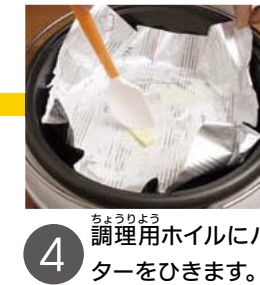


19 オムライス



作りかた



材料



シーフードピラフ (→ P.28) …150g
卵…2個
牛乳…大さじ 2
バター…5g
塩…少々
白コショウ…少々

28 ページで作ったシーフードピラフを使って作ります。ホットプレートはゆっくり熱が伝わるので、余裕をもって調理ができます。