

おくらとコーンの卵焼き



▼材料（2人分）

- とうもろこし …1/2 本
- おくら …4 本
- ハム …1 枚
- 卵 …3 個
- A：
 - ・マヨネーズ …大 2
 - ・塩、こしょう …適宜
- バター …大 2

▼作り方

- ① とうもろこしは塩茹でをし、実をはずす。
- ② おくらは板ずりをし、さっと水洗いをして小口に切る。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、①、②、ハムの千切り、Aを加える。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を流し入れて焼く。