

～スペイン風オムレツ～

使用品種 西海 30 号、西海 35 号

【材料】(27cmのフライパン 1枚分)

- ・じゃがいも...中 3個
- ・ベーコン...30g
- ・ブロッコリー...1/2 房
- ・トマト...1個
- ・卵...5個
- ・ピザ用チーズ(シュレッドタイプのもの)...40g
- ・塩...小さじ 1/2
- ・胡椒...少々
- ・オリーブオイル...大さじ 1

【作り方】

1. じゃがいもは皮を剥き、5mm くらいの半月切りにし、サッと水にくぐらせ、水気をしっかりと切っておく。ベーコンは 5mm 幅に切り、ブロッコリーは小房に分けて、食べやすい大きさにする。トマトは湯むきし、1cm くらいの角切りにする。(水っぽさを避ける為に、トマトの種は除く。)
2. ボールに卵を割りほぐし、塩、胡椒、プロセスチーズを加える。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを炒める。全体的にじゃがいもの色が透き通ってきたら、ベーコン、ブロッコリーを加えさらに炒める。ブロッコリーに火が通ったら、トマト、塩、胡椒(分量外)を少々入れ、味を調える。
4. 火を弱火にし、2.の卵液をまわしかけて 5分ほど蒸し焼きにする。
5. 蓋をかぶせて裏返し、蓋をずらすようにしてフライパンに戻し入れ、さらに 5分ほど焼く。

