



じゃがいもと 椎茸の スペイン風オムレツ

材料	1人分		準備
じゃがいも	60g		じゃがいも→洗って皮付きのまま2~4つ切りにする。
玉葱 椎茸 ハム	35g 半枚 1枚		玉葱、椎茸、ハム→7mm角に切る。
サラダ油 塩 胡椒	小匙1 小匙 1/5 少々		
鶏卵 牛乳 塩 胡椒 サラダ油	1個 大匙1 小匙 1/6 少々 小匙1		
トマトケチャップ パセリ	大匙1 適宜		

作り方

- ① ジャがいもを沸騰湯で九分通り茹でて熱いうちに皮をむいて冷まし、7mm角に切る。
- ② サラダ油を熱して玉葱を透明になるまでよく炒めてから①のじゃがいも、椎茸、ハムを加えて炒め、塩、胡椒してバットに広げ、粗熱を冷ます。
- ③ 鶏卵を溶きほぐして牛乳、塩、胡椒を加え、②を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱して③を流し入れ、半熟弱になるまでかき混ぜてそこが薄く固まったら弱火にして蓋をし、約2分焼く。
- ⑤ ④の蓋を取り、別の蓋をのせてしっかりおさえながら裏返して蓋の上ののせた後フライパンにすべらして戻し入れ、さらに蓋をして弱火で約2分焼く。
- ⑥ ⑤を人数分に切り分け、ケチャップを塗ってパセリを飾る。