



スペイン風オムレット



材料(大人2人子ども1人分)

たまご	240g(M玉 4個)
ウインナー	60g(3本)
じゃがいも	120g(中1個)
玉ねぎ	80g(中 1/2 個)
油	適量
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	適量

栄養士よりワンポイント

ピーマンやトマト、ほうれん草など季節の野菜やきのこを入れるとアレンジして楽しめます。

ウインナーの代わりにハムやベーコンを入れても美味しくできます。

つくり方

- ① 玉ねぎとじゃがいもの皮をむいて1cm角くらいの大きさ(じゃがいもは少し薄め)に切る。ウインナーは4mmほどの厚さの輪切りにする。

★お手伝いポイント★ 玉ねぎの皮をむいてみよう!

- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、じゃがいも、ウインナーの順に加えて炒める。全体が混ざったら蓋をして、様子を見ながら蒸し焼きにする。火が通ったら、塩・こしょうで濃い目に味をつける。
- ③ ボウルにたまごを割り、溶いておく。そこへ②の具材を加え、軽く混ぜる。

★お手伝いポイント★ たまごと具材を混ぜてみよう!

- ④ ②で使ったフライパンに③を流し入れる。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 8割ほど火が通ったら、ひっくり返して裏面も焼く。焦げ目がつき、火が通ったら出来上がり。
- ⑥ 切り分けて、ケチャップをトッピングする。

★お手伝いポイント★ ケチャップをかけてみよう!