

ホウレンソウたっぷりスペイン風オムレツ



材 料 (4 人 分)

ホウレンソウ	1 束 (200g)
ジャガイモ	2 個
タマネギ	1/2 個
ニンジン	1/4 本
ベーコン	4 枚 (100g)
タマゴ	5 個
オリーブオイル	大さじ 2 (またはサラダ油)
塩・コショウ	適量

作 り 方

- 1) ジャガイモ、タマネギ、ニンジンは1cm角に切る。
ホウレンソウ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2) タマゴは溶きほぐしておく。
- 3) フライパンで油を熱し、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンをよく炒める。
火が通ったらベーコン・ホウレンソウを加えて炒め、塩・コショウで味を整える。
- 4) 溶きタマゴを加えて大きく混ぜる。
- 5) ふたをして弱火で焼く。
- 6) 片面全体に焼き色ついたらフライパンのフタを利用して上下返して焼き上げる。

*お好みでケチャップをかけていただく。