

## スペイン風オムレツ

| 材料    | 4人分  | 作り方                                                       |
|-------|------|-----------------------------------------------------------|
| じゃが芋  | 2個   | ① じゃが芋は皮をむいていちょう切りにし、固めに茹でる。<br>玉葱、ピーマンは細切り、ベーコンは5mm幅に切る。 |
| 玉葱    | 100g |                                                           |
| ベーコン  | 2枚   | ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコン、玉葱、<br>ピーマンをよく炒める。                |
| ピーマン  | 1個   |                                                           |
| 卵     | 4個   | じゃが芋を入れて軽く塩・こしょうで味をつける。さらに<br>バターを加えて炒める。                 |
| サラダ油  | 小さじ2 |                                                           |
| 塩     | 適量   | ③ ボールに卵と牛乳を溶いて塩、こしょうで味を付け<br>②の中に入れて全体を大きく混ぜる。フライパンに      |
| こしょう  | 適量   |                                                           |
| バター   | 大さじ1 | 蓋をして中火でしばらく焼く。途中で取り出して<br>ひっくり返し、裏面をじっくり焼き上げる。            |
| 牛乳    | 大さじ2 |                                                           |
| ケチャップ | 適量   | ④ 焼き上ったら、切り分ける。好みで<br>ケチャップをかける。                          |

