




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

スパニッシュオムレツ



スペインの家庭料理で、じゃがいもが入ったオムレツです。中身の具材を変えて、チーズや生クリームを入れてもおいしいです♪



材料(1人分)

卵	45 g
たまねぎ	10 g
じゃがいも	20 g
ズッキーニ	5 g
トマト	10 g
塩	0.3 g
こしょう	少々
オリーブ油	適量

作り方

- ①トマトは湯むきして、1 cmの角切りにする。じゃがいも・たまねぎ・ズッキーニは1 cm四方の色紙切りにする。
- ②オリーブ油でたまねぎ・じゃがいも・ズッキーニを炒め、塩・こしょうを入れる。
- ③割りほぐした卵とトマト、②を混ぜ合わせる。
- ④③を耐熱皿に流し込み、180℃に予熱しておいたオーブンで30分間焼く。
※焼き時間は、焼き色をみて調節してください。

