

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

スパニッシュオムレツ(スペイン)

■材料 (フライパン1枚分)

卵	4コ	粉チーズ	大1
生クリーム 又は牛乳	50cc	塩	少々
ベーコン	2枚	こしょう	少々
じゃが芋	1/2コ	バター	大1
玉ねぎ	1/4コ	ケチャップ	適量
ピーマン	1コ		

■作り方

- ① じゃが芋はサイノメ切りにして、やわらかくなるまで茹でておく。
- ② 玉ねぎはサイノメ切りにして、油で透き通るまで炒める。ベーコンは1cm位に切っておく。
- ③ 卵をときほぐし、生クリーム、塩、こしょう、じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン、粉チーズを入れて、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを熱し、バターをとかし、3を流し入れる。
- ⑤ 中火でフタをして、じっくり焼く。焼き色がついて、卵に火が通ったら、ひっくり返す。
- ⑥ 焼きあがったら、放射状に切って、ケチャップをかける。

