



いきいきレシピ
人気メニュー

スペイン風オムレツ



栄養量	・エネルギー…248kcal	・カルシウム…44.6mg
	・たんぱく質…11.2g	・ビタミンA…229μgRAE
	・脂質…15.0g	・食物繊維…3.1g
	・炭水化物…17.1g	・食塩相当量…1.1g

材料(8人分)

- A
 - かぼちゃ…1/4個分(320g) 種をとり2~3cm角に切る
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 塩…小さじ1/2(2.5g)
- B
 - 玉ねぎ…160g 1.5cm角ぐらいに切る
 - パプリカ…1個(160g) 1.5cm角ぐらいに切る
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 塩…小さじ1/3(1.6g)
- ソーセージ…1パック(180g)
- いんげんなど…100g 2cmほどに切る
- とうもろこし…1本(200g) 実だけけずりとる
- 全卵…7個

作り方

- ① ④を耐熱ガラスボウルまたはどんぶりに入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに8分かけます。取り出したらそのままにしておきます。
- ② ⑥も同様に500Wのレンジに4分かち、そのままおいておきます。
- ③ 鍋にソーセージを入れ、水を張って火にかけます。沸いたらソーセージをとり出してざるに上げ、いんげんを入れ、ゆで上がる少し手前でとうもろこしを入れもう一度沸いたら全部をざるに上げ、よく水分を切ります。
- ④ ①②③をボウルに入れ、卵7個加えて軽く混ぜ全体をなじませます。
- ⑤ オープンに入れられるテフロンフライパンに④を流し入れ、200℃に予熱したオーブンで25分程焼きます。
- ⑥ 粗熱がとれたら皿にひっくり返し、切り分けて食べます。

※オープンに入れられるテフロンのフライパンがない場合、牛乳パックを半分より少し深めに切ったものを2つ使用して下さい。
 ※ケチャップなど付けずにおいしく食べられますが、トマトダイスカット1パックを鍋で煮詰め、水分をとばしてから砂糖大さじ1、塩小さじ1/2を加え、んにくすりおろし小さじ1/2をオリーブオイルで炒めたものを加えてトマトソースを作って横に添えてもよいです。