



スパニッシュオムレツ

材料 (4人分)

卵	4個
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
ベーコン	3枚
ズッキーニ	1本
じゃがいも	2個(約240g)
オリーブ油	小さじ1/2(2回分)
塩	小さじ1/8

作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、塩・こしょうを加えて混ぜる。ベーコンは1cm幅に切り、ズッキーニは5mm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて2~3mmの薄切りにする。
- 2 浅鍋にオリーブ油小さじ1/4を入れ中火にかけ1分加熱して温める。1のベーコンとズッキーニを入れ、ズッキーニが少しきつね色になるくらいまで焼き、一旦取り出す。浅鍋に1のじゃがいもとオリーブ油小さじ1/4を入れ、塩も加えて炒める。
- 3 じゃがいもがしんなりしたら1の卵液を流し入れ、底の方にいきわたるように混ぜ、弱めの弱火にし、取り出しておいたベーコンとズッキーニをのせる。
- 4 深鍋でフタをし、火加減はそのまま10分焼く。とろ火にして、さらに5分焼き、そのまま余熱で5分おく。

フタ：深鍋
本体：浅鍋

