



4/21 (木) スペイン風とん平焼きオムレツ (福岡 由香さん)

(材料4人分)

たまご：4個
じゃがいも：2個(150g)
豚バラ薄切り肉：100g
長萌産業『もやし』：1袋(200g)
塩：小さじ1/2
粗びき黒こしょう：適量
オリーブオイル：大さじ3

(ソース)

ケチャップ・お好み焼きソース
マヨネーズなど：お好みで

- ① たまごはボウルに溶きほぐす。豚肉は一口大に切り、もやしは洗って水分を取る。
- ② じゃがいもはよく洗って、皮付きのままラップで包み、600Wのレンジで5分加熱する。
- ③ ②のじゃがいもに中まで火が通ったら、皮をむいて、一口大にざっくりとつぶし、熱いうちに、①のボウルに入れる。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、①の豚肉を加えて炒め、火が通ったら、①のもやしを加えて、強火でサッと炒める。
- ⑤ ④の豚肉ともやし熱いうちに、③のボウルに入れ、塩・粗びき黒こしょうをして混ぜ合わせる。
- ⑥ 小さめのフライパンに、オリーブオイル大さじ2を入れて中火で熱し、⑤を流し入れて、へらでザックリと混ぜ、厚みが出るように形を丸く整えながら、たまごが半熟状になるまで弱めの中火で3分ほど焼く。
- ⑦ ⑥のフライパンのたまご焼きを、皿を使って裏返し、さらに3分焼く。
- ⑧ ⑦が焼き上がったら、食べやすい大きさに切って、器に盛り、お好みのソースをつけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。