
スパニッシュオムレツ

〈材料〉	18cm フライパン
卵	4個
オリーブオイル昆布	大さじ2
じゃがいも	1個
パセリみじん切り	大さじ1
塩こしょう	
ケチャップ	



〈作り方〉

- 1 ボウルに卵を割り入れて軽く溶きほぐし、オリーブオイル昆布、パセリ、塩こしょうを加える。
皮をむいて角切りにしたじゃがいもをさっと水にくぐらせ、ボウルに入れてラップをふんわりかけて電子レンジで1分ほど加熱する。フライパンにオリーブオイル昆布を熱し、じゃがいもを炒めて1のボウルに加える。
- 2 2のフライパンを中火にかけて2の卵液を流し入れる。全体を大きく混ぜ、火を弱めて蓋をする。中心までほぼ火が通れば上下を返し軽く焼く。好みにトマトケチャップを添える。