

～具だくさんのオムレツをメレンゲでふんわりと!～

スパニッシュオムレツ



材料（4人分）

豚ひき肉	40g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
じゃがいも	中1個
塩	小さじ1/6杯
サラダ油	小さじ1杯
卵	4個
牛乳	小さじ4杯
粉チーズ	小さじ2杯
トマトケチャップ	小さじ2杯

【ソース】

トマトケチャップ	大さじ1杯
ウスターソース	小さじ2/3杯

<作り方>

- 1 たまねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2～3分加熱しておきます。
- 2 卵は黄身と白身を分け、白身は白くなるまで泡立ててメレンゲにしておきます。黄身と牛乳、粉チーズ、トマトケチャップを合わせておき、焼く直前にメレンゲをさっくり合わせます。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、1を炒めて塩で味をつけます。
- 4 3に2を流し入れ、さっとかき混ぜ、蓋をして弱火で2～3分焼きます。
- 5 蓋を利用してひっくり返して2～3分焼いたらフライパンから取り出し、切ってお皿に盛り付けます。
- 6 トマトケチャップとウスターソースを合わせて5にかけて出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	9.8g	7.2g	10.6g	0.8g

* スパニッシュオムレツはスペイン風オムレツともいわれていて、じゃがいもなどが入った丸く平らに焼いたオムレツです。当センターは天板に流して焼いているため長方形です。

* 卵白をメレンゲにする時、冷凍庫で1時間程度シャーベット状に冷凍してから泡立てると時短になります。

