

スパニッシュオムレツ

具材たっぷり！粉チーズの風味がしっかり感じられる美味しいオムレツです☆



【材料 (直径 20cm のフライパン 1 つ分/8 人分)】

★当院では 8 等分にカットして提供しています
お好みの量・大きさに調整してお作りください

- | | |
|---------------------|--|
| ・ほうれん草 120g (2/3 束) | 【
・食塩 少々
・胡椒 少々
・粉チーズ 16g (大匙 2.5)
・オリーブオイル 適量
】A |
| ・人参 120g (中 1 本) | |
| ・ロースハム 160g (16 枚) | |
| ・卵 6 個 | |

栄養価 (1 人あたり)

エネルギー 134kcal たんぱく質 9.3g 脂質 9.3g 炭水化物 2.4g 塩分 0.8g

【作り方】



① ほうれん草と人参はみじん切りにする。(ここではフードプロセッサーを使用。写真はほうれん草)



② ロースハムは 1cm 弱の色紙切りにする。



③ 鍋に水と①の人参を入れ、火にかける。人参が軟らかくなったら①のほうれん草を入れ、さっと茹でる。



④ ③をザルにあげて水にさらし、粗熱がとれたら水気を十分に絞る。



⑤ 卵を溶きほぐし、②のハム、④の人参とほうれん草、Aを入れてよく混ぜる。



⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ、中～強火にかける。温まれば⑤を入れて卵液全体が温まるまで混ぜる。



⑦ 卵液の表面がしっとりとして乾いてきたら、弱火～中火でじっくり加熱する。



⑧ 卵液の焼き面に焼き色が付いてきたのを確認したら裏返し、裏面も焼く。



⑨ 爪楊枝を中心部に刺し、卵液が付いてこなくなれば焼き上がり。



⑩ 8等分に切って盛り付けしたら完成!

調理のポイント

- ✓ ③でほうれん草を茹でる際、出てきた灰汁は取り除きましょう。
- ✓ ⑥でフライパンにオリーブオイルを入れて熱したら、卵液がくっつかないようにフライパンの淵までしっかりオリーブオイルを伸ばしましょう。⑧でオムレツを裏返す際は、同じ位の大きさのフライパンをもう1つ利用すると簡単です。
- ✓ 玉ねぎやじゃが芋など、その他お好みの具材を入れてアレンジしても美味しく作ることができます。

○ ● ○ スパニッシュオムレツ って? ○ ● ○

スペイン料理の1つで、具材をたっぷり入れた卵液をフライパンで丸く平らに焼いたオムレツのことを言い、別名「トルティージャ」とも呼ばれています。私達が普段よく見るオムレツは、卵液を折りたんで半月形に仕上げているものが多いかと思いますが、スパニッシュオムレツは丸く平らに焼き上げたオムレツをくさび型にカットして盛り付けるのが一般的です。出来立てはもちろん、冷めても美味しく、食事以外にもおつまみやサンドイッチの具材にしても美味しく召し上がることができます。

