

そら豆クッキング

しゅんやさい 旬野菜のオムレツ

材料 (6人分)

・ ぞら豆	…	7.8 本	・ たまご卵	…	4 個
・ オリーブ油	…	大さじ1 杯	・ ぎゅうにゅう牛乳	…	大さじ2 杯
・ ベーコン	…	30 g	・ こな粉チーズ	…	大さじ2 杯
・ たまご玉ねぎ	…	2分の1 個	・ しお塩	…	小さじ0.5 杯
・ ミントマト	…	5 個	・ こしょう	…	少々
・ バター	…	10 g	・	…	g

作り方

- ① ベーコンを短冊切りに、玉ねぎをさいの目切りにする。ミントマトは2等分する。
- ② そらまめは沸騰したお湯で2分ゆでてザルにあげ、冷ましておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し中火でベーコン、玉ねぎを炒めしんなしたらミントマトも加えてさっと炒め火を止める。お皿に入れて粗熱を取る。
- ④ ボールに卵、牛乳、粉チーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に②と③を加えて軽く混ぜ、バターをひいた熱したフライパンに流し入れ弱火で5分ほど焼く。焼き目がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で3分ほど焼く。
※ひっくり返す時は、大きなお皿に一度あけてから戻すと簡単です。
※卵の厚さが薄い場合は、普通のオムレツのように折り返しても良いです。

