

## スペイン風オムレツ

冷蔵庫に残った使いかけの野菜や卵の使いきりにオムレツはいかがですか



### 材料 (4~6人分)

- ・使いかけ玉ねぎ・・・1/4個
- ・使いかけニンジン・・・1/3本
- ・ベーコンかハム・・・2~3枚
- ・ブロッコリーの芯・・・適宜
- ・じゃがいも・・・小1個
- ・卵・・・・・・・・・・5個
- ・牛乳・・・・・・・・・・1/4カップ
- ・バター・・・・・・・・・・大1
- ・オリーブオイル・・・大1
- ・粉チーズ・・・・・・・・大1
- ・ケチャップ・・・・適量
- ・パセリ・・・・・・・・適量



① 人参、じゃがいも、ブロッコリー芯はさいの目にカットし、(軽く水で洗い、耐熱容器に蓋かラップをし)レンジ500W3分加熱する。



② 玉ねぎは粗みじん切りにして、しんなりするまで炒め、さいの目に切ったベーコンと①を入れ塩こしょう適量入れる。



③ ボールに卵を溶き、粉チーズ、牛乳②を加えて混ぜる。



④ フライパンを温め、バターとオリーブ油入れ、バターが溶けたら中火にし、卵液を一気に流し入れ下の面をこんがりと焼く。



⑤ 大皿を使って裏返し、もう片方も皿を滑らせフライパンに戻し、1~2分焼く。



⑥ 切り分けてお好みでケチャップ、パセリを付ける。

レシピ監修：エコ・クッキングインストラクター 神保 のぶえ

### 食品ロスを防ぐポイント

・使い切りレシピで中途半端に余りがちな野菜や卵を無駄なく使いましょう

