

カラフルオムレツ



材料 (2人分)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ● たまご …………… 2個 | ● ウィンナーソーセージ …………… 2本 |
| ● たまねぎ …………… 1/4個 | ● ベーコン …………… 1枚 |
| ● ピーマン …………… 1/2個 | ● じゃがいも (中) …………… 1/2個 |
| ● 赤パプリカ …………… 1/2個 | ● オリーブオイル …………… 少々 |
| ● ブロッコリー …………… 1/4かぶ | ● 塩 …………… 少々 |
| ● ミニトマト …………… 4個 | ● こしょう …………… 少々 |

作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切りわけてから、2～3分ゆでて、ざるにさます。
- 2 ミニトマトは輪切りにする。
- 3 ウィンナーソーセージはななめ切りにして、いためる。
- 4 たまねぎ・ピーマン・パプリカ・じゃがいも・ベーコンを1cm角くらいに切る。
- 5 じゃがいもは、切ってから2～3分下ゆでしておく。
- 6 フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎ、ベーコン、パプリカ、ピーマンの順に入れていためる。
- 7 下ゆでしたじゃがいもを⑥の最後に入れ、塩・こしょう少々で味をととのえてさます。
- 8 たまごをボールにときほぐし、塩・こしょうを少々入れ、まぜ合わせる。
- 9 さましておいた、たまねぎ、ベーコン、パプリカ、ピーマン、じゃがいもを⑧のボールに入れて、よくまぜる。

- ⑩ フライパンにオリーブオイルを熱し、⑧のたまご液を流しこむ。
- ⑪ さいばして軽くまぜ、少しかたまってきたら、火を弱火にしてふたをする。
- ⑫ たまごが半じゅくになるまでゆっくり焼く。
- ⑬ 焼けたら、皿にのせる。上にゆでたブロッコリーと、輪切りにしたミニトマト、いためたウイナーソーセージを色どりよくかざって、でき上がり！