

食生活③（焼く料理）

スパニッシュオムレツ



★今日の材料と分量★

たまご	3個
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ピザ用チーズ	30g
牛乳	15g(大さじ1)
塩・こしょう	各少々
バター	13g(大さじ1)

作り方



①	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を水でよく洗う。 じゃがいもは水でぬらしラップに包み、電子レンジで4分加熱。
②	 <p>野菜とウインナーを切る</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ→みじん切り ウインナー→1cm輪切り じゃがいも・ピーマン→1cm角切り <p>たまごをわる</p> <ul style="list-style-type: none"> ボウルにたまごをわり、チーズと牛乳、塩・こしょうをいれ、まぜる。
③	 <p>フライパンは弱火</p> <p>いためる</p> <ul style="list-style-type: none"> フライパンにバターをとかし、中火で ①玉ねぎ→②ピーマン→③ウインナー ④じゃがいもの順にいためる。
④	 <p>たまごをながしいれる</p> <ul style="list-style-type: none"> いためた具を手前によせ、 あいたところに②で準備したたまごを ながしいれる。 <p>いきなりながしいれる</p>
⑤	 <p>まぜる・焼く</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きくゆつくりかきまぜる。 半熱になったらまぜるのをやめて、 焼き色がつくまで、約2分焼く。
⑥	 <p>ひっくり返して焼く</p> <ul style="list-style-type: none"> たまごにふたをあて、フライパンをもち ひっくり返す。 ふたの上のにのせた、たまごを、すべらせ フライパンにもどし、うらめんも2分焼く。 <p>「できあがり！！」</p>

たまごは、あまりほぐしすぎると固まる

バターがとけ少し泡だってきたら、具材をいれる。
バターはこげやすい



半熱でまぜるのストップ

ひっくり返したふたは、水平に持ち、すべりおこないように注意。



材料の切り方

・角切り
(じゃがいも・ピーマン)



みじん切り
(たまねぎ)



・輪切り
(ウインナー)

