

# Spanish Omelette

スパニッシュオムレツ



材料 (子ども2人分)

大人2人分)

豚ひき肉	30g
ベーコン	30g (2枚)
じゃがいも	120g (1ケ)
にんじん	30g (1/8本)
玉ねぎ	60g (1/4ケ)
ほうれん草	30g (1束)
卵	180g (L3ケ)
三温糖	3g (小さじ1)
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	18g (大さじ1強)
ピザ用チーズ	30g
ケチャップ	適量

## 作り方

- ①じゃがいもは薄いいちょう切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草、ベーコンは2cmほどの長さに切る。
- ②豚ひき肉を炒め、①も加えて炒める。三温糖、塩、こしょうで調味し、粗熱を取る。
- ③溶き卵、牛乳、ピザ用チーズ、②をボールで混ぜ合わせる。
- ④③をオープンかフライパンで焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り上からケチャップをかける。

## スパニッシュオムレツとは？

スペインで生まれた卵料理の一つで、現地では「トルディージャ」の名前で親しまれ、お好み焼きのように円形状に焼かれます。特徴は、具材にジャガイモを使用することです。

