

谷原小学校給食レシピ

スパニッシュオムレツ

～じゃがいもが辛が入った具たくさんオムレツ！～

材料(4人分)

いため油 ^{あぶら}	適量
ウインナー(小口切り) ^{こぐちぎ}	3本(58g)
玉ねぎ(スライス) ^{たまねぎ}	1/3個(70g)
大豆の水煮 ^{だいずのみずに}	17g
じゃがいも(せん切り) ^ぎ	200g(小2個)
塩 ^{しお}	1g(小さじ1/6)
こしょう	少々
塩 ^{しお}	4g(小さじ2/3)
白ワイン ^{しろ}	5g(小さじ1)
うすくちしょうゆ	2g(小さじ1/3)
卵 ^{たまご}	4個(200g)
耐熱紙カップ(小判6号) ^{こばんごう}	4個



作り方

※オーブンを180度^どに余熱^{よねつ}しておく。

- 鍋^{なべ}に油^{あぶら}をしき、具^ぐを炒^{いた}めて調味^{ちようみ}し、取り出^としておく。
 - ボール^{たまご}に卵^わを割^まり、よく混^まぜる。
 - 【1】と【2】をよく混^まぜ、カップ^{きんとう}に均^わ等に分^わける。
 - 予熱^{よねつ}したオーブン^{ふんていど}で15分程度^こ、ほんのり焦^めげ目^めがつく程度^{ていど}まで焼^やく。
- ★大きな耐熱容器^{おおたいねつようき}1つで大き^{おお}く作^{つく}って切り分^きけると本場^{ほんば}スペイン流^{りゆう}です。