

★小松菜のキッシュオムレツ

《材料(4人分)》

小松菜 … 100g

じゃがいも … 150g

玉ねぎ … 100g

油麩 … 20g

卵 … 4個

米油 … 大さじ2

ピザチーズ … 50g

塩・こしょう … 各適量

A 牛乳・マヨネーズ・粉チーズ … 各大さじ2

《作り方》

- ① 小松菜は1拵幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ② 油麩は柔らかく戻し、ぎゅっと絞って1拵に刻む。
 - ③ じゃがいもは1拵角に切って水にくぐらせ、水けをきって耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ④ 米油半量で①、②、③を炒め、しんなりしたら軽く、塩・こしょうする。
 - ⑤ 卵はAで調味し、④を加える。
 - ⑥ 残りの米油を熱して⑤を流し入れ、混ぜながら半熟まで火を通し、形を整え、ピザチーズを広げ、裏返してこんがり焼いて完成
- *裏返す時は、一旦皿などに移してからすると綺麗にできます。