

スパニッシュオムレツサラダ



～白ワインの似合うひと血



いつものオムレツが
パーティー料理に
グレードアップ!
卵も野菜も美味しく
食べられる一品。



≪材料≫ フライパン1枚分

卵	10個
じゃがいも	大1個 (150g～)
玉ねぎ	1/2個 (100g～)
にんじん	1本 (80g～100g)
パプリカ	3/4個
生ハム	10枚ほど
菜種油	大さじ2
(オリーブオイルでもOK)	

オムレツにのせる野菜

ピュアヴェール (レタス類なら何でもOK)	1パック
ミニトマト	12個程度
パプリカ	1/4個
ブロッコリースプラウト (紫)	1パック
エディブルフラワー	適量 (なくてもOK)

野菜にかけるドレッシング

菜種油 (オリーブオイル)	適量
レモン	1個
塩 (生ハムの塩味があるので、ほんのひとつまみ)	少々
こしょう	少々

- ① じゃがいもは薄くスライスして水にさらしておく。
- ② 玉ねぎはくし切りに、にんじんは笹がきに、パプリカは千切りにしておく。
- ③ 卵をよく溶いて、①②を加え、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに菜種油を熱し、最初は強火にし、③を流し入れたら大きくかき混ぜ、生ハムを適宜上にのせる。
- ⑤ 卵が少し固まり始めたら、火を一番弱くし、蓋をして10～12分間、全体に火が通るまで焼く。★コンロのタイマー機能があれば設定する。
- ⑥ その間に、サラダ用にのせる野菜を適宜切って用意しておく。
- ⑦ オムレツに火が通ったら大皿に取り出し、盛り付ける。
- ⑧ 野菜を別のボウルに入れて、菜種油とレモン汁、塩、こしょうで和え、オムレツの上にあしらう。

*具だくさんのオムレツと生野菜のコラボで、味、見た目共に楽しめる。



今回の伊賀の食材



(社)大山田農林業公社さんより菜種油をご提供いただきました。サラダやパスタはもちろん、揚げ物、炒めものなどどんな料理でもその良さを引き出し、味と香りを引き立てます。身体にやさしい植物油で、オレイン酸やリノール酸を多く含みます。ご家庭の定番油におすすめです!