

肉食系オムレツ



材料 (6人分)

卵	10個
ニンニク	1かけ
牛肉薄切り(脂肪の多すぎないもの)	300g
タマネギ	1個
ニンジン	1本
オリーブオイル	大さじ1 (具の炒め用)
サラダオイルまたはオリーブオイル	大さじ2 (卵用)
塩	小さじ2/3
ブラックペッパー	適量



〈付け合せ野菜〉

菜花 …… 一把(200g)

〈ソース用〉

バター	40g
小麦粉	大さじ2
スープ	1カップ
	(ガラスでとるか無添加コンソメを溶いたもの)
白シメジ	1パック
ケチャップ	50cc
チリパウダー	小さじ1
ウスターソース	50cc
マルサラ酒	大さじ1

- 1 ニンニクはみじん切りに、タマネギは薄くし切りに、ニンジンはササガキにしておく。牛肉は、食べやすい大きさに切る。付け合わせの菜花は、塩ゆでして冷水に取り、スタレで絞って水を十分切っておく。
- 2 フライパンに、ニンニクとオリーブオイルを入れて火をつけ、いい香りが出るまで炒める。
- 3 良い香りが出てきたら、タマネギをしんなりするまで炒め、ニンジンを炒めて取り出す。牛肉もさっと炒める。野菜と合わせて塩、ペッパーで味を付ける。
- 4 溶いた卵に3を加え、混ぜ合わせ、熱したフライパンにサラダ油を入れて、サラダ油がさらっとした感じになったら、注ぎ入れる。
Point! 先に炒めた具が熱いうちに卵と合わせましょう。
- 5 手早くかき混ぜ周りが安定したら、火を一番弱くしてフタをし、10分間ほど焼く。
- 6 焼いている間にソースを作る。
① スープ1カップに白シメジを入れて煮しておく。
② 脇で熱したフライパンにバターを入れ、溶けはじめたら小麦粉を入れ、ややキツネ色になるまでじっくり炒める。
③ いい色になったら、①のスープを入れ泡立て器ですばやくかき混ぜてトロリとさせ、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、あればマルサラ酒(ブランデー)を加え、5分ほど小さい火にかけて、味を調える。
- 7 オムレツが10分たったら、弾力を見て固まっていたら裏返し、片方にも良い焼き色をつける。
- 8 切り分けて盛り付け、ソースを添えるか、またはかける。



実はこのオムレツ、ご飯と相性バツグン！
おしょうゆをかけても美味しいですよ。

