

## 夏野菜をおいしく食べましょう! …じゃがいも編

### 《オープンオムレツ》



#### ◆材料(26cm フライパン 1枚分)

- ・じゃがいも 大 3～4 個
- ・卵 5 個
- ・ベーコン 5 枚
- ・ローズマリー(乾燥)少々
- ・塩小さじ1弱・こしょう適量
- ・油(サラダ油又はオリーブ油)

#### ◆作り方

- ① じゃがいもを 1.5cm 角に切り、水にさらす。
- ② フライパンに油大4をいれ、じゃがいもが柔らかくなるまでじっくり火を通し、塩こしょうで味をつける。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったらベーコンを入れ炒める。
- ④ ③にローズマリーを入れ、香りが出たら火を止める。
- ⑤ 卵をボールに割りほぐし、④を入れ混ぜる。
- ⑥ 油(大2)を敷いたフライパンに⑤を流しいれる。具が片寄らないように広げる。
- ⑦ 弱火でフタをして焼く。(こげないように注意)
- ⑧ ほどよいこげ目がついたらひっくり返し両面焼く。

…ひとことポイント…

◆とっても簡単で美味しい一品です。 提案者:みちくさ会会員 土方 京子