

リーちゃん賞

野菜たっぷりスパニッシュ風オムレツ

考案者 クックネーム：narako さん



【食べきり・使いきりポイント】

ブロッコリーの芯やにんじんの皮も捨てずに使い、ベーコン、にんにくで旨味を出し、野菜たっぷりのオムレツにしました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

ブロッコリーの芯	1株分(80g)
にんじんの皮	1本分(20g)
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2片
ベーコン	1枚
卵	3個
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
ケチャップ(お好みで)	適量



野菜たっぷり、にんにく・ベーコンの味がきいた、大人も子どもも大好きなオムレツですね。

◆作り方

- 1 茹でたブロッコリーの芯、にんじんの皮、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- 2 卵に塩、こしょう、粉チーズを入れ、混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを炒める。にんじんの皮、ブロッコリーの芯を入れさらに炒める。
塩・こしょうし、2を入れ両面を焼く。
お皿に入れお好みでケチャップをつける。

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273