

料理名

スパニッシュオムレツ

材 料

卵 3個
牛乳 大1
よもぎ 20g (ゆでて2~3cmに切る)
ベーコン 20g (2cm幅に切る)
じゃがいも 20g (一口大に切ってゆでる)
ズッキーニ 20g (2cm角に切る)
パプリカ 20g (2cm角に切る)
塩 少々
こしょう 少々
油 適量

好みの野菜で...

作り方

- ① 卵と牛乳を溶き合わせる。
- ② 具を炒め、塩こしょうで味を整える。
- ③ ②に①を流し入れる。
- ④ 両面を焼く。

