

オープンオムレツ



材料（1枚分）

厚切りベーコン	… 60g
ジャガイモ	… 1個
ピーマン	… 2個
トマト	… 1個
オリーブオイル	… 適量
塩・コショウ	… 適量
卵	… 5個
牛乳	… 大さじ2
ケチャップ	… お好み

作り方

- 1)厚切りベーコンとジャガイモ、ピーマン、トマトをそれぞれ1.5cmの角切りにする。ジャガイモは電子レンジで柔らかくなるまで加熱しておく。
- 2)オリーブオイルを引いたフライパンで、厚切りベーコンとピーマンを炒める。トマトを加えてサッと炒め、塩・コショウを振って取り出しておく。
- 3)ボウルに卵と牛乳を入れてかき混ぜ、②の具材と①のジャガイモを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 4)オリーブオイルを引いたフライパンに③を流し入れ、アルミホイルをかぶせて中火で蒸し焼きにする。卵の表面が固まったら、大きめの皿を被せて上下を返し、フライパンに戻して裏面も焼く。お好みでケチャップなどを付けていただく。



いろんな具材で作ってね♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

