

# ほうれん草のスパニッシュオムレツ



## 材 料(4人分)

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・1束
- ・卵・・・・・・・・・・4個
- ・長ネギ・・・・・・・・・・1/2本
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・8個
- ・オリーブオイル・・・・・・・・適量
- ・生クリーム・・・・・・・・大さじ3
- ・粉チーズ・・・・・・・・大さじ3
- ・塩・こしょう・・・・・・・・少々

## 作り方

- ①ほうれん草をやわらかめにゆでて3cmの長さに切っておく。
- ②卵を割ってボウルに入れ、生クリーム、粉チーズ、塩・こしょうを入れて混ぜておく。
- ③長ネギをみじん切りにする。
- ④オリーブオイルをフライパンに入れ、長ネギのみじん切りを炒めて、次にほうれん草を入れて、塩小さじ1/3とこしょうをふり入れて、炒める。
- ⑤②のボウルの中に④を入れよく混ぜる。フライパンにオリーブオイルを入れ、卵液を入れ、中火で外から混ぜながら焼いていく。
- ⑥トマトを飾り、皿に盛る。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ