



## 朝食レシピ紹介②



### ★スペインオムレツ

| 材料  | 4人分    | 下準備<br>切り方 | 作り方 |    |   |      |  |        |   |      |   |   |  |
|---|--------|------------|-----|----|---|------|--|--------|---|------|---|---|--|
| 合いびき肉<br>じゃがいも<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>オリーブオイル<br>A <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td style="font-size: 2em;">[</td><td>卵</td></tr> <tr><td></td><td>牛乳</td></tr> <tr><td style="font-size: 2em;">[</td><td>コンソメ</td></tr> <tr><td></td><td>塩・こしょう</td></tr> <tr><td style="font-size: 2em;">]</td><td>しょうゆ</td></tr> </table> | [      | 卵          |     | 牛乳 | [ | コンソメ |  | 塩・こしょう | ] | しょうゆ | 100g<br>120g<br>40g<br>100g<br>100g<br>大さじ1<br>3個<br>大さじ3<br>小1/2<br>少々<br>小1/2 | せん切り<br>せん切り<br>スライス<br>2cm幅<br><br>卵、牛乳を、<br>混ぜ合わせる。 | ①フライパンにオリーブオイルをひき、肉を炒める。<br>肉の色が変わったら、野菜・じゃがいもを加え炒める。調味料で調味をする。<br>②具材に火が通ったら、調味料で調味する。<br>Aを流し入れる。<br>③中火で両面をじっくり焼いて、できあがり！ |
| [   | 卵      |            |     |    |   |      |  |        |   |      |   |   |  |
|   | 牛乳     |            |     |    |   |      |  |        |   |      |   |   |  |
| [   | コンソメ   |            |     |    |   |      |  |        |   |      |   |   |  |
|   | 塩・こしょう |            |     |    |   |      |  |        |   |      |   |   |  |
| ]   | しょうゆ   |            |     |    |   |      |  |        |   |      |   |   |  |



◎オーブンでも焼けます。家にある食材でアレンジしてみてくださいね！

### ★もちピザ

| 材料   | 4人分   | 下準備<br>切り方 | 作り方 |       |  |   |   |
|--|-------|------------|-----|-------|--|---|---|
| もち<br>サラダ油<br>ツナ缶<br>トマト<br>ピーマン<br>とろけるチーズ<br>A <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td style="font-size: 2em;">[</td><td>マヨネーズ</td></tr> <tr><td></td><td>ケチャップ</td></tr> </table> | [     | マヨネーズ      |     | ケチャップ | 4個<br>大さじ1<br>1缶<br>1/2個<br>1/2個<br>適量<br>大さじ1<br>大さじ1 | 5mmスライス<br><br>スライス<br>せん切り<br><br>混ぜ合わせて<br>ソースを作る | ①油をひいたフライパンにもちを広げ、水大さじ3をふりかける。<br>ふたをして、弱火で焼く。<br>②もちがやわらかくなったら、水をつけた・フォークの背でのばす。<br>③Aのソースをぬり、具をトッピングし、チーズを散らす。ふたをして弱火で焼いてできあがり！ |
| [  | マヨネーズ |            |     |       |  |   |   |
|  | ケチャップ |            |     |       |  |   |   |