



パセリ&ウインナー★ スペニッシュオムレツ

パセリも主役になる～パセリレシピ①

パセリ&ウインナー★スペニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

パセリ	2枝
ウインナー	4本
じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/8個
オリーブオイル	大さじ1
卵	3個
★だしパック(中身)	小さじ1/4
※まるものだしパック使用	
★塩こしょう	適量
パセリ・ミニトマト	適量
ケチャップ	お好みで

- ① パセリはみじん切り、ウインナーは食べやすい大きさに、じゃがいもは千切り、たまねぎは薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルの半量を入れて中火で加熱し、ウインナー・じゃがいも・たまねぎを火が通るまで炒めて一旦ボウルに取り出す。
- ③ ボウルに②の具材・卵・パセリ・★をよく混ぜ合わせる。フライパンに残りのオリーブオイルを加えてよく馴染ませ中火で加熱し、具材を流し入れ、全体をよくかき混ぜたら中火で焼く。
- ④ 7割程度火が通ったら、皿などを使い裏返して2分ほど焼く。
- ⑤ 皿に盛りつけ、パセリとミニトマトを添えケチャップをかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- じゃがいもとたまねぎはよく炒めてください。
- オムレツの生地を焼く時は、表面が固まるまでさわらないでください。
- 味つけはお好みで調整してください。