



# パセリ&ウィンナー★ スパニッシュオムレツ

パセリも主役になる～パセリレシピ①

## パセリ&ウィンナー★スパニッシュオムレツ

### 材 料 (2人分)

パセリ……………2枝  
ウィンナー……………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、ウィ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、ウィンナー・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。