

スパニッシュオムレツ

材料（4人前）

卵	5個
豚ひき肉	120グラム
じゃがいも	1個
ダイスカットチーズ	50グラム
牛乳	大きじ2
塩	少々
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大きじ2

作り方

- ① じゃがいもの皮を剥き、1センチ角に切る。
- ② ①のじゃがいもを電子レンジなどで火を通す。
- ③ フライパンに豚ひき肉と分量外の油を入れ、炒める。
- ④ 大きめのボールに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ⑤ ④のボールに、牛乳・塩・コンソメ・チーズ・②のじゃがいも
③のあら熱を取ったひき肉を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに⑤を流し入れ、蓋をして焼きあげる。
- ⑦ 中まで火が通ったら、4等分に切り、ケチャップをかけて完成
です♪