

スイスダイヤモンド フライパンレシピ  
Recipe No.1

# 根菜の オープンオムレツ

Open Root vegetable's  
omelets

26  
cm

薄いオムレツに上げるため、  
20cmフライパンを使う場合は、  
材料の分量を減らしてください。



## POINT!

フタをすることで、裏返さなくても全体に  
火が通ってふっくらと焼けます。  
根菜の鮮やかな色を活かした仕上がりに。

### 材料

根菜類 …… すべて適量

人参

黄色人参

京人参

紫人参

さつまいも など

卵 …… 2個

オリーブ油

EVオリーブ油

塩、白こしょう …… 適量

### 作り方

1. 根菜類は全て皮ごと水からゆっくり固めにゆでて氷水で冷やす。
2. 8mm位にスライスする。丸型の型で全てくり抜く。
3. 26cmのスイスダイヤモンドにオリーブ油を少し引き、2を彩りよく並べる。
4. 3を中火にかけ、根菜に焼き色がついたら、卵2個をよく溶き塩、白こしょうしたものを、根菜の上からゆっくりかける。
5. フタをし、40秒から1分待つ。(あまり焼き過ぎない方がよい)
6. フライパンの上に丸い平らな皿をのせ、フライパンをひっくり返して皿に盛る。
7. 最後にEVオリーブ油をかける。