



彩り豊かなスペイン風オムレット

トルティージャ

材料（4人分）

ブロッコリー	1株	塩	小 1/4
しいたけ	3枚	こしょう	適宜
にんにく	1片(みじん切り)	オリーブオイル	大 3
卵	4個	パルメザン	大 2

作り方

- 1 ブロッコリーを子房に分けレンジに3分、水にさらして色止めしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル大2をあたため、スライスした“しいたけ”、1で色止めをしたブロッコリーを炒め、塩コショウする。
- 3 ボールに卵を溶き、3で炒めた具材とパルメザンをボールに加え混ぜ合わせる。
- 4 2で使用したフライパン軽くキッチンペーパーで汚れを取り、オリーブオイル大1、みじん切りしたにんにくを入れ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- 5 4のフライパンに3で混ぜ合わせた卵を流し入れ、周りが安定したら、お皿を使って具材をひっくり返す。蒸気を閉じ込める方向にフタのノブを回してフタをし、弱火でじっくり蒸し焼きにする。



 Swiss Diamond®
SWISS MADE • DIAMOND REINFORCED COOKWARE



弱火で
じっくり!