



ふわふわ&ほくほく、食感がクセになる一品

かぼちゃのフリッタータ

材料（6人分）

かぼちゃ	1/5 個（皮を取り除いて 220g）	卵	3 個
玉ねぎ	1/2 個（120g）	グラナチーズ（すりおろし）	大さじ 4
ローズマリーまたはセージ	適量	パセリ	2 枝
にんにく	1/4 かけ	塩・こしょう	適量
牛乳	大さじ 1	オリーブオイル	大さじ 2

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギのスライス、5mm厚さにスライスしたカボチャを加えて塩、こしょうし、4分程度炒める。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、牛乳、グラナチーズ、ニンニクのみじん切り、塩小さじ1/2、こしょう、パセリ、セージのみじん切りを入れてよく混ぜる。
- 3 1のフライパンに2を流し入れ、はしでざっと大きく混ぜてフタをして弱火にする。
- 4 焼き色がついたら皿に取り出し、返してフライパンに戻し、フタをせずに両面を色よく焼く。



かぼちゃの
ほくほく感が
たまらない!!

Swiss Diamond®
SWISS MADE - DIAMOND REINFORCED COOKWARE