野菜たっぷり スパニッシュオムレツ

材　料（4人分）

- じゃがいも……2個
- 玉ねぎ……1/2個
- ほうれん草……100ｇ
- にんにく……1片
- オリーブオイル……大さじ2
- 卵……6個
- 牛乳……大さじ2
- 塩……小さじ1/4
- プロセスチーズ……50ｇ
- オリーブオイル……大さじ2

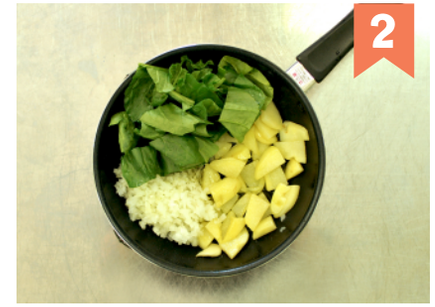
（20cmフライパン1台分の分量です）

下準備

・じゃがいもは皮をむいて3mm幅の半月切り、またはいちょう切りにし、水に5分位さらしてから、水気を除く。
・玉ねぎは皮をむきみじん切りにする。
・ほうれん草は洗って、4cm幅に切る。
・にんにくは皮をむき、縦に切り、芽を除いてつぶす。
・プロセスチーズは1cm角に切る。

作り方

フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で加熱し香りがしてきたらじゃがいもを加えつぶせる固さになるまで加熱する。



玉ねぎ、ほうれん草を加え、じゃがいもをつぶしながら混ぜ加熱し、余分な油があれば除く。

ボウルに卵を割りほぐし塩を入れよく混ぜ、②とプロセスチーズを加え軽く混ぜる。

フライパンにオリーブオイルを入れしっかりあたためてから③を一気に入れる。

全体を大きくかき混ぜて半熟になってきたら蓋をして弱火で5分火を通す。

裏返して再び蓋をし、中に火が通るまで弱火で加熱する。（5分～）粗熱が取れたらカットする。