

【キャベツのスペイン風オムレット】レシピ

【材料 4人分】

キャベツ	450g
鶏ひき肉	40g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
卵	6個
粉チーズ	大さじ2
バター	8g
油	小さじ2
サラダ菜（パセリでも可）	8枚
ケチャップ	大さじ4



【作り方】

- ① キャベツの芯の部分は細めのせん切りにし、葉は3～5mmのせん切りにする。
- ② フライパンにバターを弱火で熱し、鶏ひき肉とキャベツを炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、粉チーズを入れ、②を熱いうちに加えて、ざっと大きく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を一気に流し入れ、強火で全体が半熟になるように大きくかき混ぜながら火を通し、火を弱めてふたをし3～4分焼く。さらに返して火を弱め1～2分焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、パセリ、ケチャップなどを添える。

※はだの野菜ヘルシー料理講座で評判のメニューです。

※春キャベツの歯ごたえも楽しめ、チーズやバターの風味や、コクを感じることができる1品になります。お好みで粒マスタードをつけても美味しいです。