

## 野菜たっぷり スパニッシュオムレツ

作者:jerikuru\_



### 材料(4人分)

じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	100g
ウィンナー	3本
ミニトマト	4個
オリーブオイル	大さじ1
卵	4個
粉チーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
パセリ	適量
粉チーズ (仕上げ用)	適量
ケチャップ	適量

### 作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、いちよう切りにして数分水にさらす。玉ねぎ、ブロッコリーは1センチ角に切る。ウィンナーは輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。パセリは粗みじん切りにする。
- ② 卵を溶きほぐし、粉チーズ、塩こしょうを混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ミニトマトとパセリ以外の①の具材を炒める。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、②の卵液とミニトマトを入れて軽く混ぜ、弱火で10分で焼く。
- ⑤ 皿をかぶせてひっくり返し、裏面も3分ほど焼く。
- ⑥ 切り分けてパセリと粉チーズをふりかけ、ケチャップを添える。

### アピールポイント

色とりどりの野菜を使うことで鮮やかな見た目で食卓が明るくなります！

さっぱりとしていて朝昼晩いつでもおかずにできます！たっぷりの野菜で食べ応え抜群！

簡単なレシピでどんな野菜でも応用できるので実用的！フライパン1つのできるので洗い物が減り時間に！

チーズのカルシウムとパセリのビタミンCと一緒に摂ることでカルシウムの吸収効率アップ！

### 審査員のコメント

**有尾:** 野菜の彩りがとてもいいのが一番の特徴で食欲をそそられます。切り分けて食べられるから、一人でも大勢でも食べやすいですね。朝昼晩のおかずとしてだけでなく、間食にも使えると思いました。

**加藤:** 色とりどりの野菜と卵の黄色で見た目がとにかくおいしそう！たっぷりの野菜と、卵やウィンナーでたんぱく質も取れて、ご飯のもう一品のおかずに最適。食べ応えもあって満足感が得られますね。