



親子で作ろう!

ひといき
レシピ

スペイン風オムレツ



食豆知識
卵黄にはコリンという栄養素が含まれています。コリンが体内に入ると、記憶や学習に関係するアセチルコリンがつけられます。卵黄に含まれるコリンは脳内に吸収されやすい性質があり、脳の活性化に特に効果的だと言われています。

材料 (3人分 ※直径18cmのフライパン)

卵	3個	トマト	小1個
ジャガイモ	1個	塩・こしょう	少々
厚切りベーコン	2枚	バター	5g
ピーマン	1個	オリーブ油	適量



作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、「さいの目切り(1cm角)」にして約1分レンジにかけます。厚切りベーコン、ピーマン、トマトもさいの目切りにします。
- 2 フライパンを熱してオリーブ油を敷き、ジャガイモを炒めます。軽く火を通したらベーコン、ピーマンを入れて炒め、塩・こしょうをふります。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、1のトマトを入れて混ぜます。
- 4 2のフライパンにバターを加え溶かします。3を入れて半熟状態になるまで菜箸でかき混ぜ、蓋をします。
- 5 底が固まったらフライ返しでひっくり返し、蓋を取ったまま焼きます。