

# 献立名： スパニッシュオムレツ

<できあがり図>

<材料> (5人分)

卵	5個
ハム	50g
たまねぎ	50g
じゃがいも	50g
パプリカ	20g
牛乳	30cc
油	適量
砂糖	10g
塩	少々

<用意する道具>

まな板・包丁・フライパン・フライ返し  
ボール

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、薄いいちょうに切り、水にさらす。
- ② たまねぎは、あらめのみじん切りに切る。
- ③ ハム・パプリカは1cmのさいの目に切る。
- ④ フライパンに油をひき、野菜をしんなりするまで炒め、ハムを加えてさらに炒める。
- ⑤ ボールに卵・砂糖・塩・を入れて解きほぐす。その中に牛乳・④を入れて、混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンを暖め、油をひきよくなじませる。その中に⑤を入れて中火で焼く。焦げないように注意し、途中で上下を返す。

<気をつけることやポイントなど>