

ツルムラサキのオープンオムレツ

<< 健康的なランチにピッタリ！ >>



----- 材料（2人分） -----

ツルムラサキ	200g
厚切りベーコン	1枚
オリーブオイル	大さじ 1+1/2
オムレツ生地	
卵	3個
粉チーズ	大さじ 2
ガーリックパウダー	適量
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
オリーブオイル	大さじ 3
輪切りトウガラシ	

----- 作り方 -----

- ツルムラサキは2～3cmの長さに切る。厚切りベーコンは5mm幅に切っておく。
- スキレットにオリーブオイル大さじ1+1/2を入れて熱し、ベーコンを炒める。ツルムラサキを加えてさっと炒め、ガーリックパウダー、塩、ホワイトペッパーで味をととのえ、別に取りおく。
- ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズを加え、塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。②で取りおいた、ツルムラサキとベーコンを加え合わせる。
- ②のスキレットにオリーブオイル大さじ3を入れて熱し、③を一度に流し入れる。卵の縁の色が変わったら中心に寄せていく、蓋をして弱火で火を通す。
- 仕上げに輪切りトウガラシを飾る。



※POINT

お子様にはベーコンをウインナーソーセージに代え、ケチャップを添えてみては♪