



## たっぷりケールの スペイン風オムレツ

スペインの定番オムレツにたっぷりのケールを加えました。  
ケールと卵は相性抜群です。たっぷりのケールがマイルドにおいしいいただけます。

<材料> 直径20cmのフライパン1枚分

卵.....4個

冷凍ケール.....200g

たまねぎ（薄切り）.....50g

にんにく（みじん切り）.....1/2片

E.V.オリーブ油.....大さじ3

ベーコン（短冊切り）.....2枚（50g）

塩.....小さじ1弱

黒こしょう.....少々

<作り方>

①フライパンにE.V.オリーブ油大さじ1とにんにく、たまねぎ、ベーコンを入れて中火で炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、冷凍ケール（凍ったままでよい）と塩小さじ1/4も加えてケールがしんなりするまで炒める。火を止めてから、粗く挽いた黒こしょうを全体に振る。

②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐす。残りの塩を加えて混ぜてから、①を加えて全体を合わせる。

③フライパンにE.V.オリーブ油大さじ2を入れて中火にかける。フライパンが温まってきたら、②を流し入れる。卵がふんわりとしてきたら木べらでゆっくりとかき混ぜながら火を入れる。周囲が焼き固まり、底面にも焼き色がつくまでじっくりと焼く。

④③を裏返して、さらに中火で全体に焼き色が付くまで焼く。

