



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くいただけます。

<材料> 直径20cmのフライパン1枚分

卵	4個
国産カットケール	200g
たまねぎ（薄切り）	50g
にんにく（みじん切り）	1/2片
DANTE エキストラバージン オリーブオイル ヨーロピアンブレンド （E.V.オリーブ油）	大さじ3
ベーコン（短冊切り）	2枚
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、国産カットケール（凍ったままでよい）と塩 小さじ1/4を加え、ケールがしんなりするまで炒める。火を止めてから、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。
- ④ ③を裏返し、さらに中火で全体に焼き色が付くまで焼く。

