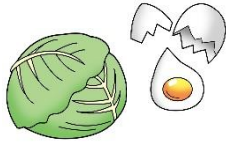


作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

キャベツ入りスパニッシュオムレツ

〈材料 4人分〉

| | |
|-------|------|
| キャベツ | 4枚 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| じゃがいも | 1個 |
| ツナ | 1缶 |
| 卵 | 4個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |



〈作り方〉

- ① キャベツは千切り、玉ねぎは荒みじんに切って軽く炒める。じゃがいもは1cm角に切って茹でる。
- ② ツナ缶は油をきり、ほぐす。
- ③ 卵をボウルに溶きほぐし、①と②、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 油をひいた直径20cm くらいのフライパンに③を流し、両面焼いて中まで火を通して出来上がり。

