

# 『ブロッコリーのオムレツ』

## 材料(4人分)

卵	5 個
ブロッコリー	1 株
じゃが芋	1 個
生クリーム または 牛乳	
	大さじ 2
塩・コショウ	各 適宜
ケチャップ	適宜



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでしておく。じゃが芋は皮をむいて、7~8mm厚さのいちよう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とバター各大さじを熱し、①のじゃが芋を炒め、透き通ってきたらブロッコリーを加えてさらに炒めて、塩、コショウで調味料する。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム、塩、コショウを加えて混ぜ、②の野菜を加える。
- ④ フライパンに残りのバターを溶かし、③を一気に流し込んで、サツと混ぜてから形を整え、ぴったりふたをして焼く。固まりかけたら鍋蓋ごとフライパンに戻し入れ、裏面も焼く。ケチャップを添える。