

大莢白乙女とアカモク・ブロッコリーの の

スパニッシュオムレツ

AKAMOKU



材料（4人分）

- ・大莢白乙女のピクルス 60～70g
（マダムのすづけ約1/2本分）
- ・アカモク 60g
- ・ブロッコリー 1/2株（150～180g）
- ・卵 M、Lサイズ 4個
- ・塩 小さじ1/2
- ・胡椒 少々
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ3
↑タコのオイルを使います。

【おまけのトマトソース】

- ・残ったオリーブ油
- ・トマト水煮（角切り） 1缶
- ・塩 小さじ1
- ・胡椒 少々
- ・おとべのはちみつ 大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは芯の皮を除いて全てを1～1.5cm角に切る。耐熱ボウルに入れて電子レンジで2分加熱する。
- ②大きなボウルにブロッコリーとオリーブ油以外の全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。卵がしっかり混ざったら、ブロッコリーも加えてさっと混ぜ合わせる。
- ③小さいフライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、温まったら②の卵液を流し入れる。弱火にして蓋をし片面5分焼く。
- ④片面が焼き固まったら、フライパンより一回り大きな皿を被せてフライパンをひっくり返しオムレツを取り出す。裏返ったオムレツをスライドさせてフライパンに戻し、もう片面を弱火で3分焼く。
- ⑤オムレツを取り出したフライパンにタコを煮たオリーブ油の残りトマトの水煮、塩胡椒を入れ強火にかける。ふつふつと沸いてきたら中～弱火にして5分程煮込む。煮詰まるとろみがついてきたらはちみつも加え、味見して塩気が足りないようならば塩で調える。
- ⑥オムレツをカットして皿に盛り、トマトソースを添える。