



オクラレシピ

スペイン風オムレッツ

材料(5～6 人分)

卵…………… 6 個
オクラの粉…………… 大さじ 2
じゃがいも…………… 2 個
玉ねぎ…………… 1/2 個
ピーマン青・赤…………… 各 1 個
トマト・オクラ…………… 各 2～3 個
バター…………… 大さじ 2(24g)
塩・こしょう…………… 各少々
塩…………… 小さじ 1/2(3g)
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ 2～3

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、小さめの乱切りにして 8 分ゆで、ザルにとり湯を切る。
- ② 玉ねぎは 2 cm 角に、ピーマンは種を除き小さ目の乱切り、オクラ、トマトは小口切りにする。
- ③ バターで②を炒め①を加え、塩・こしょうをする。
- ④ 卵を割りほぐして塩こしょうして③とオクラの粉を加えて混ぜる。
- ⑤ 大き目のフライパンにサラダ油を熱して④を注ぎ入れ、蓋をして弱火で全体を焼き、表面が固まってきたら、蓋を使って裏返し、バターを少々加えて風味をつける。
- ⑥ 器に盛り、適宜に切る。