



スペイン風オムレツ

材料

- ・ 卵 5個
- ・ 冷凍フライドポテト 200g
- A {
 - ・ 赤ピーマン 1個
 - ・ ピーマン 1個
 - ・ 玉葱 1/2個
 - ・ ベーコン 80g
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 3/4 カップ

作り方

1. ボールに卵を割り入れて塩少々で味付けして空気を入れるように溶きほぐしておく。
2. A は、全部8mmの角切りにする。
3. フライパンに油を多めに入れて冷凍ポテトを揚げて、取り出す。次に2を入れて揚げ煮する。
4. 1の卵液に3の熱いうちに入れて、卵が熱で半熟状態になるよう素早くかき混ぜる。
5. フライパンにサラダ油大さじ3を入れて熱し、4の卵液を2回に分けて入れ、半熟状態になったら木ベラで周りを折込むようにして焼く。
6. 皿をかぶせて、裏返して焼く。



グリルで焼いちゃう!!

ホットサンド

材料

- ・ 食パン(サンドイッチ用)
- ・ マーガリン
- ・ 玉葱みじん切り
- ・ ツナ
- ・ マヨネーズ
- ・ ピザチーズ
- ・ かぼちゃペースト

作り方

1. パンは、麺棒でのばし、ベタンコにする。
2. 片面全体にマーガリンを塗り、その半分にお好みの具をのせる。
3. 端に水を少しつけ、半分に折って中身がはみ出さないように、フォークでしっかりくっつける。
4. 魚焼グリルの網にのせて、強火で3分焼く。

