

ケールのスパニツ シュオムレツ



< 材料 >

◎冷凍カットケール … 80g
卵…3個 茄子…50g 玉ねぎ…30g
ベーコン…40g トマト…1/2個
牛乳…50cc 塩コショウ…適量
コンソメ…10g オリーブオイル…大さじ3
マヨネーズ…20g ケチャップ…20g
シナモンパウダー…適量

< 作り方 >

- 1.卵をボウルに割入れ、よく混ぜ塩コショウ・コンソメ
牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- 2.フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、ケール
茄子・玉ねぎ・ベーコンを炒め、塩コショウで味を付ける。
3. 2を取り出し、フライパンにオリーブオイル
大さじ2を入れ熱し、弱火にしてから1を入れる。
- 4.3に2と賽の目に切ったトマトを入れ、弱火で
蓋をして5分程焼く。
- 5.焼いてる間に、マヨネーズ・ケチャップ・シナモン
パウダーをよく混ぜ、オーロラソースを作っておく。
- 6.オムレツの表面が固まったら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社