

♡ウインナーと野菜のオープンオムレツ

【材料】

- ・ウインナー／1本
- ・ブロッコリー／適宜
- ・プチトマト／2ケ
- ・たまご／1ケ
- ・塩コショウ／少々
- ・バター／7g

♡パプリカのマリネ

【材料】

- ・パプリカ赤・黄／各1/4ケ
- ・パセリ／あればお好みで
- ・酢／小さじ1
- ・塩コショウ／少々
- ・砂糖／小さじ1/2
- ・オリーブ油／小さじ1

♡フライパンでトースト

【材料】

- ・食パン／1枚
(お好みのパンでOK)

5分で作る調理手順

①フライパンを火にかける

②ウインナーと野菜を切る

①ウインナーはななめにスライスする。ブロッコリーは火が通りやすいように小さく小分けにする。プチトマトは横に半分に切る。

③アルミ箔を敷きバターでウインナーと野菜を炒める

②フライパンにテフロン加工のアルミ箔かクッキングシートを敷き、フライパンを火に掛け、バターを入れてウインナーとブロッコリーを炒める。

⑤たまご液を作る、流す

③炒めている間に、たまごと塩コショウを合わせ、よく混ぜる。

④ウインナーとブロッコリーに火が通ったら、たまご液を流し入れ、少し混ぜた後、スクランブルエッグのようにかき混ぜる。

⑦オムレツを引き上げる

⑤たまごが半熟になったらトマトを入れ、色合いをよく配置する。

⑥たまごに火が9分目くらいまで通ったら、盛り付けをする。

④パプリカを切り、炒める

①パプリカのヘタと種を取り、1cmくらいの千切りにする。

(長ければ半分に切る)

②パプリカをアルミ箔に入れる。

③フライパンを火に掛け、油を入れずに「②」を入れ、パプリカを炒める。

⑥マリネ液をつくる。

④調味料をボウルに入れ、マリネ液を作る。

⑧マリネ液に漬ける。

⑤「③」のパプリカが少ししんなりしたら、熱いうちにマリネ液に漬け込む。

⑥器に盛り、パセリのみじん切りをのせる。

⑨パンを焼く

①フライパンを火に掛け、油は入れずにパンを入れる。

②中火から少し落とした火加減で、片面30秒くらいずつ両面焼く。