

スペインオムレツ風

豆腐とじゃがいもでオムレツの食感を作りました。



材料(4人分)

じゃがいも	……	3 個
木綿豆腐	……	400g
ほうれん草	……	1/2 束
玉ねぎ	……	1/2 個
塩	……	小さじ 2
オリーブオイル	……	大さじ 2

作り方

- 1 木綿豆腐は厚さを半分に切り、レンジ 500W で 3 分加熱する。
キッチンペーパーで包み水気をとる。
- 2 じゃがいもは2個をいちょう切りにする。残りの1個はすりおろして、塩
小さじ1、1 の豆腐をつぶしながら混ぜておく。玉ねぎは薄切り、ほう
れん草は 4-5cm 長さくらいに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、塩小さじ 1 を入れて炒め
る。
- 4 玉ねぎが透き通ったら、いちょう切りにしたじゃがいもを入れて炒め
る。
- 5 じゃがいもに火が通ったら、ほうれん草を加えさっと炒め、豆腐とすり
おろしたじゃがいもの入ったボウルに入れて合わせる。
- 6 フライパンにオリーブオイルを熱し、5 を丸く流してふたをして焼く。片
面 4-5 分ずつ、きれいに焼く。