



産直の  
食材を使って

# スペイン風ミニオムレツ

たまごで包むオムレツってむずかしそう…でも  
小さなサイズでひっくり返すだけならできるはず。  
具がたっぷりの「スペイン風オープンオムレツ」に  
チャレンジしてみよう!



**産直**  
**137** 冷蔵 毎週  
50g会 企画

こめ育ちさくらたまご  
10コパック  
(MS ~2L混合)620g以上

本体 **238**円  
(税込 257円)

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15%  
(粉換算)与えています。県内と三重県の4軒の生産者  
からお届けします。

卵



## 材料

(直径18cm前後のフライパン1個分)

- 243 じゃがいも ……小1個
- 234 ほうれん草 ……50g
- 187 **産直** 滋賀県産ミニトマト ……3個
- バター ……大さじ1

- A** 137 **産直** こめ育ちさくらたまご ……2個
- 143 **産直** 生協牛乳120…大さじ1
- 塩・こしょう ……少々

## 下ごしらえ

### じゃがいも

よく洗ってラップで  
包み、2~3分電子レ  
ンジにかける。少し  
冷ましてから皮をむ  
き、1cm角に切る。



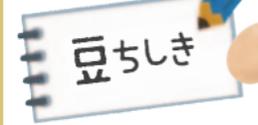
### ほうれん草

塩少々を入れた熱  
湯でゆでる。冷水に  
とって水気を  
しぼり、長さ  
2cmに切る。



### ミニトマト

半分に切る。



たまごはいろいろな料理にかつやく  
する、栄養豊富で便利な食材です。  
せんどを見分けるポイントは…

- 割った時に白身と黄身がこんもりと盛りあがっている
  - 白身にだん力があり、かき混ぜてもなかなか混ざらない
- などです。