

モロヘイヤのグリーンオムレツ



◆材料（4人分） ※20cmフライパン使用 201 kcal ※一人分あたり

モロヘイヤ 50g
好みの野菜 200g（ジャガイモ・ピーマン・ニンジンなど）

オリーブ油 大さじ1 塩・コショウ 少々
卵 4個 生クリーム 大さじ2
バター 10g

◆作り方

- ①. モロヘイヤは塩茹でし、水に落として水気をよく搾る。
- ②. 好みの野菜は1cm角に切り、オリーブ油で炒め、塩・コショウをする。
- ③. ①と卵、生クリームをミキサーにかける。なめらかになったらボールに移し、②を混ぜ、塩・コショウする。
- ④. フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けたら③を入れる。中火で全体をかき混ぜ、半熟状になったらふたをして弱火で6～7分蒸し焼きにする。
- ⑤. ④のふたを取り、ひっくり返し2分ほど焼く。取り出して好みの大きさに切る。

秋葉区産モロヘイヤ 購入場所

- ・旬菜コミュニティー ベジランドにいつ
- ・新潟市内スーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>