

スパニッシュオムレツ



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
卵	3 5 g	1 4 0 g	① 卵は割って溶く。 ② ジャがいもは1. 5cmのサイコロ、玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで熱が通るまで加熱する。 ③ ボウルに①②と牛乳、生クリーム、食塩、こしょうを混ぜ、オーブン用のカップに入れて、とろけるチーズと乾燥パセリをのせる。220度のオーブンで15分焼く。
じゃがいも	1 5 g	6 0 g	
ハム	4. 5 g	1 8 g	
たまねぎ	4. 5 g	1 8 g	
牛乳	2. 2 5 g	9 g	
生クリーム	1. 8 g	7. 2 g	
乾燥パセリ	0. 0 5 g	0. 2 g	
食塩	0. 1 5 g	0. 6 g	
こしょう	0. 0 2 g	0. 0 8 g	
とろけるチーズ	6 g	2 4 g	
オーブン用のカップ	1個	4個	