



# ボリューム満点スパニッシュオムレツ

冷蔵庫の余ったお野菜を使って作る



## 材料（4人分）

|                  |      |
|------------------|------|
| レトルトカレー（甘口または中辛） | 1袋   |
| 玉ねぎ              | 1/2個 |
| ピーマン             | 2個   |
| 卵                | 3～4個 |
| サラダ油             | 適量   |

## 作り方

- 【1】 レトルトカレーを温める。
- 【2】 玉ねぎ、ピーマンは粗みじんにする。
- 【3】 フライパンに油を熱し、【2】を炒める。
- 【4】 ボウルに卵を溶きほぐし、【1】と【3】を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 【5】 フライパンに油を熱し、【4】を両面焼く。

## ワンポイント

- \*レトルトカレーを温めてから混ぜるのは、その方がやわらかくなって混ぜ合わせやすい。
- \*そのまま食べてもおいしい調理済みカレーを使うので、余計な調味料いらす。
- \*スキレットで作ると見た目がいいですが、大きさと厚みがありひっくり返すのが難しいので、料理初心者はテフロン加工のフライパンをおすすめします。
- \*スキレットを使うときは、オープン調理をすると簡単です。
- \*きのこなど入れてもおいしい。
- \*ちぎったチーズを入れても美味！

