# スパニッシュオムレツ

| 材料（４人分） | | 切り方 |
|---|---|---|
| バター | 炒め油 | |
| サラダ油 | 2.5g | |
| にんにく | 0.4g | |
| ベーコン | 6.5g | 短冊 |
| たまねぎ | 80g | スライス |
| 塩 | 0.6g | |
| こしょう | 少々 | |
| じゃがいも | 64g | いちょう |
| 卵 | 180g | |
| ダイスチーズ5㎜ | 30g | |
| ★ケチャップ | 12g | ソース |
| ★赤ワイン | 4g | 〃 |
| ★ウスターソース | 3.2g | 〃 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

作り方

※じゃがいもは予め蒸しておく

①油、バターでベーコン、たまねぎ
を炒め、塩・こしょうを加え、卵・じゃがいも・チーズを入れ混ぜる。
② ①を鉄板に流してオーブンで焼く。
（目安１５０℃ １５～２０分）
③ソースを煮る。アルコールをしっかりとばす。
（少し多めに作った方がこげずにできると思います。）
④卵を切り分け、ソースをかける