

ヤーコンのシャキシャキスパニッシュオムレツ



材料 (6人前)

ヤーコン … 1/2 本
タマネギ … 1/4 個
卵 … 5 個
塩 … 適量
コショウ … 適量
オリーブオイル … 適量

<トッピング>
パセリ … 少々

<1UP食材>
ヤーコン … 1/3 個
ケチャップ … 大さじ2
ウスターソース … 小さじ2
粉チーズ … 適量

作り方



1. ヤーコンを千切りにします。



2. 縦にスライスしたタマネギをたっぷりのオリーブオイルで炒めます。



3. 2に1を入れて塩コショウをして炒め、一旦ザルにあげます。



4. 溶き卵に3を入れてよく混ぜ、熱したフライパンにオリーブオイルをひいて両面をしっかりと焼き、丸いスパニッシュオムレツを作ります。
※ 周りを折り込むと綺麗に焼けます。

1UP



5. ヤーコンを1cm四方の角切りにしてフライパンに入れます。ヤーコンが浸かる程度まで水を入れて強火で茹で、柔らかくなったら食感を残すために軽く形が残る程度にマッシュします。



6. 5にケチャップ・ウスターソース・粉チーズをいれます。



7. 6をスパニッシュオムレツにかけて、パセリをトッピングします。