

ごろっと夏野菜のスパイシーオムレツ



エスニックの香りがするオムレツは小さく切り分け前菜メニューにも。
お好みでベーコンやソーセージなどを加えても美味しい！

🍴 材料 (4~8人分)

オクラ…100g
ズッキーニ…30g
赤パプリカ…30g
むき枝豆…20g
玉ねぎ…20g

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…15ml

溶き卵…200g

GABAN® ガーリックパウダー…3g

GABAN® クミンパウダー…1.5g

GABAN® コリアンダーパウダー…0.5g

GABAN® カエンペッパーパウダー…0.3g

シュレッドチーズ…30g

塩…少々

GABAN® ホワイトペッパー荒挽…少々

バター…20g

🍳 レシピ (所要時間:30分)

- ① オクラは1cm幅に切る。ズッキーニは厚さ1cmの半月切り、パプリカと玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①とむき枝豆を炒めて取り出しておく。
- ③ ボウルに溶き卵、ガーリックパウダー、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、カエンペッパーパウダーを入れて混ぜる。
- ④ ③に②、シュレッドチーズを入れて混ぜ、塩・ホワイトペッパー荒挽で味を調える。
- ⑤ ②のフライパンにバターを入れて溶かし、④を流し入れて焼き、途中で裏返してスペイン風のオムレツを作る。
- ⑥ 器に⑤を盛りつける。