

- ① ジャがいもは袋からザルに出して水けをきる。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。卵は溶きほぐしておく。

ポイント ラップはふんわりとかぶせてください。卵は大きめのボウルに溶きほぐしておきましょう。



- ② フライパンにオイルソースを入れて中火で熱し、じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカを入れて2分程炒め、ブロッコリーも加えてさらに1分程炒める。

ポイント オイルソースはフライパンを火にかける前に、よく振って入れてください。



- ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、とろみが出るまで加熱しながら混ぜる。溶き卵のボウルに入れ、全体を混ぜ合わせる。

ポイント 水溶き片栗粉でとろみをつけることで、具材がほどよくまとまります。



- ④ フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、③を流し入れる。フタをして弱火で5分程焼き、裏返してフタを外したまま2分程焼く。

ポイント 食べやすい大きさに切り分けましょう。お好みでケチャップを添えても。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

じゃがいも	150g	ブロッコリー	50g
玉ねぎ	30g	オイルソース(ガーリック&赤パプリカ)	15g
唐辛子	1袋		

ご用意いただく食材

卵	2個	片栗粉	小さじ1
油	大さじ1	水	大さじ1

下準備

片栗粉を分量の水で溶いておく。…水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

オイルソース

オリーブオイル	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	塩	小さじ1/4
赤唐辛子(小口切り)	1/2本	こしょう	少々

作り方

- オイルソースの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- じゃがいもは4cm長さ程度の細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、パプリカは7~8mm幅の細切りにする。ブロッコリーはひと口大(小さめ)の小房に分けて下茹でする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

にんにく、赤唐辛子の量は好みで加減してください。