

ふわふわオムレットとラタトゥイユ

材料(4人分)

・卵	8個
・塩	適量
・グラニュー糖	適量
・胡椒	適量
・バター	30g
・玉葱	1/2個
・パプリカ黄	1個
・パプリカ赤	1個
・茄子	2本
・ズッキーニ	1本
・ニンニク	1片
・トマトソース	500g
・ローリエ	1枚
・EXバージンオイル	40g
・イタリアンパセリ	適量

MEMO



作り方

Let's
Cooking

- ① 玉葱・パプリカ・茄子・ズッキーニを3cm角位に切ります。
- ② 鍋にEXバージンオイルをひき、みじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかけます。
- ③ ②に色が付いたら玉葱・パプリカを入れて炒めます。
- ④ ③に茄子・ズッキーニを入れて、塩で味を馴染ませながら炒めていきます。
- ⑤ ④にトマトソースとローリエを入れて強火にし、煮立ったら弱火で約5分煮込み塩・胡椒で味を整えます。
- ⑥ 卵を卵黄と卵白に分けます。
- ⑦ ボールに卵白と少量の塩を入れて、ハンドミキサーで角が立つくらい泡立てます。
- ⑧ ⑦に卵黄と少量のグラニュー糖を加え、再度ハンドミキサーで泡立てます。
- ⑨ フライパンを熱しサラダ油・バターをひき⑧を入れ、箸で軽くかき混ぜたらフライパンに蓋をして蒸らします。
- ⑩ 表面にふつふつと気泡が出来て来たら、蓋を取り2枚に折って盛り付けます。
- ⑪ ⑤のラタトゥイユとイタリアンパセリを添えて出来上がりです。