



スペイン王国

トルティーリヤ(スペイン王国)

じゃがいもは多めの油でやわらかく火を通し、卵とよく混ぜてから焼くのがコツ。



栄養成分

1/6枚分(直径18cm)

エネルギー	267kcal
たんぱく質	7.2g
カルシウム	33mg
食塩相当量	1.2g

材料

直径18cmのフライパン1つ分

卵	5個
塩	少々

じゃがいも	2~3個(450g)
玉ねぎ	1個(200g)

オリーブ油	大さじ2
-------	------

[A]

サラダ油	大さじ5
塩	小さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは約5mm厚さのいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 フライパンに①、[A]を入れて中弱火にかけ、蓋をして途中で全体を箸で混ぜながら15分ほどじゃがいもに火を通します。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐします。②を熱いうちに一度に加え、よく混ぜます。
- 4 同じフライパンにオリーブ油を入れて中火でよく熱し、③を一度に入れ、全体を2~3度大きくかき混ぜてから表面を平らにならしめます。蓋をして弱火にし、5分ほど焼きます。
- 5 フライパンを揺すって中身がフライパンにくっつかずに動くことを確認したら、皿などをかぶせてひっくり返し、フライパンに戻し入れます。縁を内側に押し込むようにして丸く形作り、さらに5分ほど弱火でじっくり焼きます。
- 6 まな板などに取り出し、そのまま5分ほどおいて切り分けます。