

フリッタータ

～かぼちゃ料理～

(約5人分)



材料

卵	5個
玉ねぎ	1個
パルメジャーノレッジャーノ	50g・・・すりおろす
オリーブオイル (炒め用)	適宜
塩	小さじ1
かぼちゃ	1/6個

作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り繊維に沿って直角に5、6mmの厚さに切っておく。かぼちゃも5mmの厚さで5cm大くらいに切っておく
- ② フライパンにオリーブオイルを温め①の玉ねぎをゆっくり旨みを出すように中火で炒め、透き通ってしっかり炒まったらバットに取り冷ます
- ③ オリーブオイルを足し、かぼちゃをゆっくり炒め、バットに取り冷ましておく
- ④ ボールに卵を溶き、チーズ、塩を加え②、③も入れて良く混ぜ合わせる
- ⑤ 小さなフライパンにオリーブオイルを温め③を入れてすぐに箸で掻き混ぜながら火を入れる
- ⑥ 半熟になり、縁がしっかり焼けた所で鍋蓋を使ってひっくり返し、両面綺麗に焼ければ出来上がり
- ⑦ 3cmくらいのサイズに切ってイタリアンパセリやフェンネルなどハーブと共に器に盛り付ける