

じゃがいも



加熱調理して食べられる食材で、煮物、揚げ物、スープ、焼き物などにとっても合います。茹でてポテトサラダなどにも最適です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ジャーマンオムレツ

調理時間
15分

1人分
377kcal

ジャーマンオムレツ

調理時間

15分

1人分

377kcal

【材料/2人分】

じゃがいも	2個
ソーセージ	2本
卵	3個
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個分
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
黒こしょう(粗びき)	適量
デルモンテ トマトケチャップ	適量
パセリ	適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm角の角切り、ソーセージは小口切り、卵は溶きほぐす、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②じゃがいもを耐熱ボウルに入れてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱してソーセージを炒め、玉ねぎも加えてしんなりするまで炒め、しょうゆを加え、塩とこしょうを振って取り出す。
- ④フライパンをふいて残りの油を熱し、卵を流し入れ、大きくフライパンをまわして卵液を広げ、じゃがいもと③を加えて蓋をし、2分蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛りつけ、「デルモンテ トマトケチャップ」をかけ、パセリをちらす。