

りゅうちゃんの

# まーさんキッチン<sup>13</sup>

## ポテトオムレツ

材料 (18cmフライパン1枚分)

ジャガイモ …………… 250g	牛乳 …………… 大さじ5
ハム …………… 4枚	卵 …………… 5個
オリーブオイル …………… 適量	マヨネーズ …… 大さじ3
	塩 …………… 小さじ1/4
	こしょう …… 少々

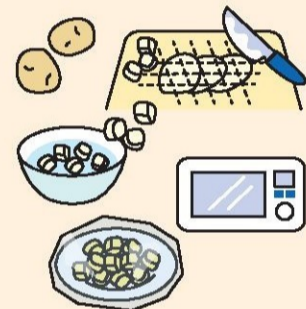


レシピ考案

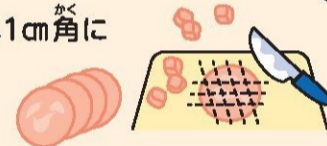
がなは りえこ先生  
(松本料理学院 主任教師)

### 作り方

1 ジャガイモは1~1.5cmの角切りにして水にさらし、水を切った後、皿にのせてラップをし、やわらかくなるまでレンジにかける(600wの場合で約2分)。



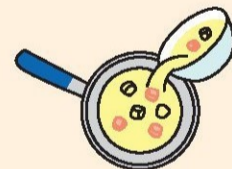
2 ハムは1cm角に切る。



3 ボウルに牛乳、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、ハム、ジャガイモを入れ、混ぜ合わせる。



4 フライパンにオリーブオイルを引いて温め、3の具材を流し入れ、中弱火(中火と弱火の間)で丸く焼き上げる。



WEB版新報料理講習会夏休み子どもクッキングより

(第2・4週に掲載)