

## 《完成図》



## 《レシピ》

名称：坂井芋を使ったふわふわオープンオムレツ

材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)	
里芋(坂井芋)	60 g	A {	卵	2 個
玉ねぎ	20 g		ピザ用チーズ	20 g
ベーコン(ブロック)	20 g		塩こしょう	ひとつまみ
ミニトマト	2 個			
有塩バター	5 g			
ブロッコリー	15 g			

## 調理手順

- ①坂井芋の皮をむき、坂井芋、ベーコン、玉ねぎを1 cm 角に切る。  
坂井芋の約3/4を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。  
坂井芋の1/4は生のまますりおろす。ブロッコリーを塩ゆでする。
- ②ボウルにAの材料とすりおろした坂井芋を入れて、混ぜ合わせる。
- ③中火に熱したフライパンに有塩バターを入れ、溶かし、ベーコンを炒める。  
ベーコンに焼き色がついたら、中火のまま、坂井芋と玉ねぎを入れて炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら、中火のまま②を流し入れ、菜ばしで大きくかき混ぜる。
- ⑤卵のふちが固まってきたら、火から下し器に盛り、ブロッコリー、ミニトマトのせて完成。