

スペイン風オムレツ

<材料 4人分>	【 作り方 】
玉葱 1/4 個	①オリーブ油で玉葱・人参を炒める
人参 1/4 個	②柔らかくなったらじゃが芋を入れて炒める
じゃが芋 1 個	③ベーコンを入れて、全てに火が通ったら
青ピーマン 1/2 個	ピーマンを入れて炒める
ベーコン 3 枚	④ボウルに③を入れて粗熱をとったら、
オリーブ油 適量	溶いた卵と牛乳と塩こしょうを合わせる
卵 5 個	⑤フライパンに④を入れて、中火で焼く
牛乳 40 ml	⑥ひっくり返したら弱火で火が通るまで焼く
塩こしょう 適量	⑦盛り付けてケチャップをかけて完成！
ケチャップ 適量	

ウインナーマフィン

<材料 マフィン型 5 個分>	【 作り方 】
ホットケーキミックス 250 g	①有塩バターは溶かしておく
卵 1 個	ウインナーは薄切り、玉葱はみじん切り
牛乳 80 ml	に切る
有塩バター 20g	②ホットケーキミックス・卵・牛乳
ウインナー 6 本	有塩バターを混ぜ合わせる
玉葱 10g	③②にウインナーと玉葱を入れ混ぜる
	④マフィン型に流し入れる
	⑤180 度のオーブンで 20~25 分焼く
	*お好みでチーズを生地に入れても 美味しいです。