



## きのこことブロッコリーのトルティージャ

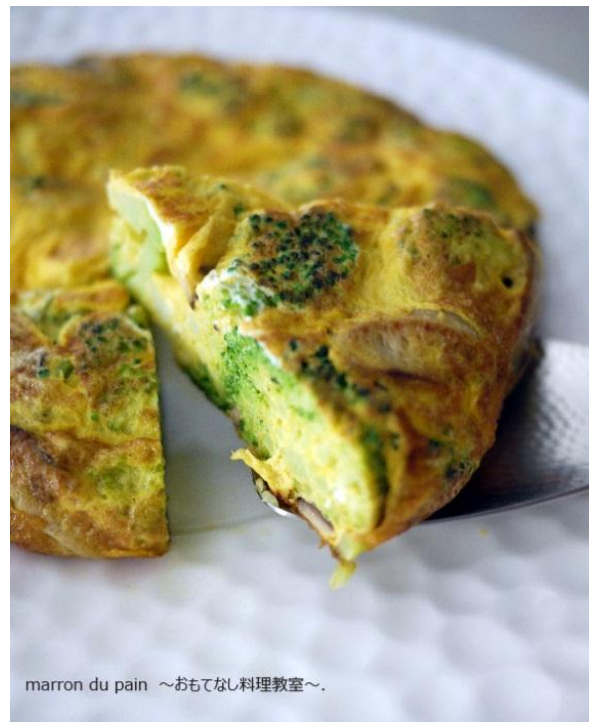
トルティージャとはスペイン風のオムレツです。

### (材料) 4人分

ブロッコリー	1株
しいたけ	3枚
にんにく	1片 (みじん切りにしておく)
卵	4個
塩	小 1/4
こしょう	適宜
オリーブオイル	大 3
パルメザン	大 2

### (作り方)

- ① ブロッコリーを子房に分けレンジに3分、水にさらして色止めしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大2をあたため、スライスした“しいたけ”、①で色止めをしたブロッコリーを炒め、塩コショウする。
- ③ ボールに卵を溶き、②で炒めた具材とパルメザンをボールに加え混ぜ合わせる。
- ④ ②で使用したフライパン軽くキッチンペーパーで汚れを取り、オリーブオイル大1、みじん切りしたにんにくを入れ、香りがたったらにんにくを取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに③で混ぜ合わせた卵を流し入れ、周りが安定したら、お皿を使って具材をひっくり返す。蒸気を閉じ込める方向にフタのノブを回し、フタをし、弱火でじっくり蒸し焼きにする。 *Recipe by Mariko Ikeda*



marron du pain ~おもてなし料理教室~.



### 池田麻里子先生プロフィール

1971年生まれ。

2009年9月より神戸芦屋にておもてなし料理“marron du pain”

(<http://marrondupain.com/>)を自宅にてスタート。

簡単におもてなしができるお料理を、季節ごとのテーブルコーディネートとともに提案。

#### ●資格

J H B S 講師免許

T A L K テーブルコーディネーター資格

ハーブクッキングアドバイザー

キッチンカンパセーション 料理研究家コース卒業

