

# スフレオムレットと夏野菜のトマト煮

## ◇ 材料 4人前

卵12個	玉葱1/2個	トマト 4個
牛乳 60 c c	パプリカ赤 1/2個	ニンニク 1片
生クリーム 60 c c	パプリカ黄 1/2個	香草 適量
バター	ズッキーニ 1/2個	EXバージンオイル 適量
	枝豆 適量	生姜 適量
	トウモロコシ 1本	塩 適量
		胡椒 適量

## ◇ 作り方

- ① 玉葱・パプリカ・ズッキーニは1 c m くらいの角切りにする。
- ② 枝豆は鞘から外す。
- ③ トウモロコシは包丁で身の部分を外す。
- ④ トマトは皮を剥き2 c m くらいの大きさに切る。
- ⑤ 鍋にEXバージンオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて火にかけて香りが出てきたら①の野菜と塩を入れて炒める。
- ⑥ 玉葱が透き通ってきたらトマトを入れて軽く煮ます。
- ⑦ ⑥に、②の枝豆と③のトウモロコシを入れて温め味を整える。
- ⑧ 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ⑨ ボールに卵黄・牛乳・生クリーム・塩・胡椒を入れてホイッパーで合わせる。
- ⑩ 別に ボールに卵白を入れて泡立てる。
- ⑪ ⑨の卵黄と⑩の卵白を合わせる。
- ⑫ 温めたフライパンにサラダ油とバターを入れて⑪の卵を入れて箸で混ぜながら成型してオムレット型にして皿に盛り付ける。
- ⑬ ⑦の夏野菜のトマト煮をのせて上からすりおろした生姜と香草をのせて出来上がり！