

# QUEEN'S RECIPE from Instagram



ケールとトマトの彩が  
たまごの黄色に映える  
オムレツレシピ!

## ケールオムレツ

材料(4人分(20cmスキレット))

ケール	100g	粉チーズ	大さじ4
玉ねぎ	100g	塩	少々
ミニトマト	8個	こしょう	少々
卵	6個	オリーブオイル	大さじ2
ベーコンスライス	60g		

作り方(調理時間:約20分)

- 1 ケールは2~3cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、ミニトマトは横に半分に切り、ベーコンは幅1cmほどに切る。
- 2 スキレットにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたらケールを加えて軽く炒める。
- 3 ボウルに卵を割り入れよく溶いて、粉チーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。そこに炒めた具材を加えて混ぜる。
- 4 スキレットにオリーブオイルを熱し、③を流し入れ、半熟になるまでゴムベラなどで混ぜる。トロトロになってきたらミニトマトを加え軽く混ぜ、整えたら200℃のオーブンで10分焼く。

〈レシピ使用商品〉

SETAN MITSUKOSHI THE FOOD

・群馬の赤たまご  
・熟成ベーコンスライス  
・エクストラバージンオリーブオイル