

春野菜のフリッタータ

材料) 作りやすい分量 1.2 リットルが入る容器を使いました。

そら豆 25 粒ほど

ほうれん草 1/2 わ 100g

玉ねぎ 1/4 個

椎茸 4 個

ジャガイモ (中サイズ) 1 個 120g 程を 2 つ

ベーコン 50g 千切りにする

ニンニクすりおろし 1 かけ分

卵 6 個

生クリーム (もしくは牛乳、無糖ヨーグルト) 100cc

※卵 1 個に対して生クリーム約 15cc が必要です。具材の量に合わせて卵と生クリームの量は前後してください。

シュレッドチーズ 100g (パルメジャーノレッジャーノやエメンタールなど好みのものでも。)

塩小さじ 1/2



作り方)

1. 具材を用意する。そら豆は鞘から出し、薄皮を剥く。ほうれん草はさつと茹でて水にさらし、ぎゅっと絞って 2cm の長さに切る。玉ねぎは端から薄切りにする。椎茸は軸を取り、半分に切って端から 1cm の薄切りにする。ジャガイモは皮を剥いて縦半分に切り、端から薄切りにする。
2. フライパンにベーコン、ニンニクを入れて火にかけ、油が出るまでカリッと焼く。油が足りなければ大匙 1 ほどオリーブオイルを足すと良い。火を止め、1、チーズの半量を入れて油と具材が絡まるように手早く混ぜる。
3. ケーキの型や耐熱容器などにオリーブオイルを引く。もしくはクッキングシートを引く。上から 2 を満遍なく入れて詰める。
4. 卵液を作る。ボウルに卵を割り入れてほぐす。生クリーム、塩を加えてよく混ぜ、3 に注いで平にならし、180 度のオーブンで 50 分～1 時間を目安に焼く。
5. 型から取り出して冷まし、冷蔵庫で冷やしてから切り分ける。



←カリカリになったベーコンから脂が出たら、他の素材をその脂で絡めます。



←型には具材が溢れるくらいに詰めてください。



←全部入るの？と心配になるけど卵液は野菜の隙間を縫ってスルスルと流れていきます。