

じゃがいものヘルシートルティージャ

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<220g>

🌿 材料 (4人分)



じゃがいも	1個(150g)
玉ねぎ	1個(180g)
ほうれん草	100g
にんにく	2かけ
ブラックペッパー	少々
卵	3個
粉チーズ	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1/2

🌿 作り方

1. じゃがいもは皮つきのまま5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は4cm長さに切り、にんにくは包丁で押さえてつぶしておく。
2. 鍋にじゃがいも、玉ねぎ、水50cc入れてフタをして中火で加熱し、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして、じゃがいもが柔らかくなれば、ほうれん草を加えてフタをし、ほうれん草に火が通ればザルに上げて、ブラックペッパーをふる。
3. ボウルに卵を割りほぐし、2の野菜、粉チーズを加える。
4. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱し、にんにくの香りがでてくれば、にんにくを取り出し、3の卵液を加えてひと混ぜしてから、形をととのえてフタをし、弱火で焼く(約5分)
(※鍋がしっかり温まっていないと、くっつきやすいので注意してください。卵液を入れるときは火力は強火にしましょう。フタをして蒸し焼きするときは弱火にしましょう。)
5. 卵がしっかり固まったら、お皿をフタにして上下に返して、裏面も焼き色をつける。
6. 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

★じゃがいもの皮ごと調理。本来トルティージャとは、ポテトフライを使うが野菜を全てを無水調理をすることで野菜本来のおいしさをだし、尚且つヘルシーに仕上げる。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.3gにおさえています。