

## 大和なでしこ卵を使った 大和肉鶏と秋野菜の スペイン風オムレツ



### 作り方

#### 【下準備】

- 鶏肉は2cm角に切り、塩・こしょうをする。
- 型の内側にバター(分量外)を塗り、底にクッキングシートを敷く。

- 1 さといも、れんこん、かぼちゃを皿に並べてラップをして、電子レンジ(600W)でそれぞれ1分30秒ほど加熱する。熱いうちに塩・こしょうで下味をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら取り出し、フライパンの油を捨てる。
- 3 2のフライパンにバターを入れ、玉ねぎ、シイタケ、シメジを炒め、塩・こしょうをする。
- 4 3に火が通ったら、3~4cmに切ったほうれんそうを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- 5 4に2の鶏肉を戻して白ワインを入れて煮詰める。水気がなくなったら冷ます。
- 6 ボウルに卵を割り、生クリームと粉チーズを加えて溶きほぐし、塩・こしょうで味を調える。
- 7 型に1を並べ、その上から5を均等にのせる。
- 8 7に6の卵を流し入れて、180℃のオーブンで20~25分ほど焼き上げる。粗熱が取れたら型から抜いて皿に盛り、お好みでトマトソースやケチャップなどを添えて完成。



新発見!  
おいしい  
奈良  
Vol.76

### 材料 (4~5人分)

- 大和肉鶏(おね肉) ..... 150g
- 玉ねぎ(うす切り) ..... 80g
- 生シイタケ(うす切り) ..... 40g
- シメジ(小房に分ける) ..... 40g
- ほうれんそう ..... 2束
- 味間いも(さといも)  
(7~8mmの薄切り) ..... 100g
- 筒井れんこん(7~8mmの薄切り) .. 70g
- かぼちゃ(7~8mmの薄切り) ... 70g
- 大和なでしこ卵 ..... 6個
- バター ..... 20g
- 白ワイン ..... 50ml
- 生クリーム ..... 60ml
- 粉チーズ ..... 30g
- サラダ油 ..... 20ml
- 塩・こしょう ..... 適量
- お好みで
- トマトソースやケチャップ ... 適量

### レシピ考案者



NAFIC

フードクリエイティブ学科  
きょうじ ばる き 2年  
京地 美希 さん



プロの料理人を目指してNAFICに入学しました。NAFICでは調理以外にもいろいろな野菜の育ち方などが学べ、食材について考えるきっかけになりました。卒業後はフランス料理店で腕を磨き、奈良県内で自分の店を持ちたいです。

### 調理のポイント

- 電子レンジで加熱する際は、野菜に少し歯ごたえが残るようにする。
- 型の底にクッキングシートを敷くと、型から取り出しやすい。
- 卵は焼きすぎると硬くなるため、竹串などで火の通り具合を確かめる。

## ◆◆◆ NAFICからのお知らせ ◆◆◆

令和3年度学生募集 一般入試 出願受付開始

- 募集学科 ●フードクリエイティブ学科(料理人育成)  
●アグリマネジメント学科(農業経営者育成)

### 出願期間(両学科)

【前期】10/16(金)~11/9(月)

【後期】1/12(火)~2/10(水)

出願書類は下記HPより請求可。

※オープンキャンパスは年間を通じて開催!  
※申し込みは下記HPから。



問 県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

【フードクリエイティブ学科】 ☎0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

【アグリマネジメント学科】 ☎0744-47-3430 FAX 0744-47-3431

🌐www3.pref.nara.jp/nafic/