



朝食

Breakfast

— Side Dishes —

オリーブオイルの爽やかな香りで
いつもの朝をちょっと贅沢に

朝のおかず

“卵料理にはバター”、“冷や奴にはお醤油”という
お決まりのパターンをやめてオリーブオイルにチェンジ！

まろやかな口当たりと優しい香りが
加わって、シンプルな素材の味を引き立てるので
いつもの味がグレードアップします。



11

バター替わりにオリーブオイル。
カロリー控えめヘルシーオムレツ
きのこのオムレツ



材料(2人分)

卵	3個
パセリ	1枝
牛乳	大さじ3
マイタケ	1/2パック(60g)
しめじ	1/2パック(50g)
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	適量

つくりかた

- ①マイタケとしめじはいしづきをとりのぞいて食べやすい大きさに手で割り、卵はボウルに割入れて牛乳と刻んだパセリを混ぜて塩コショウしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルの半量を熱し、マイタケとしめじを炒める。塩コショウで軽く調味。
- ③②を一度取り出してクッキングペーパーで拭き取ったら、残りのオリーブオイルを熱して卵液を加えて木べらで鍋底を軽くかき混ぜる。
- ④鍋肌についた卵が焼けてきたらマイタケとしめじを戻し、卵で包み込む。

スペインの伝統料理を
我が家の定番朝ごはん
スパニッシュオムレツ



材料(2人分)

卵	3個
牛乳	大さじ4
パルミジャーノレッジャーノチーズ	大さじ1
お好みの野菜 (トマト、アスパラガス、パプリカ、玉ねぎなど)	適量
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	少々

つくりかた

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておき、アスパラガスやタマネギなど火の通りにくいものは軽く炒めておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳とパルミジャーノレッジャーノチーズを加えて混ぜ、塩コショウで調味しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、2の卵液の半量を入れる。菜箸や木べらで軽く鍋底から混ぜ、野菜を散らして乗せたら、残りの卵液を注いでフタをして弱火でじっくり焼き上げる。

12



13

薬味野菜をたっぷりのせて。
冷や奴にも意外に合うんです
オリーブオイル冷や奴

材料(2人分)

豆腐	1/2丁
お好みの薬味 (ミョウガ、シソ、ショウガなど)	たっぷり
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1

つくりかた

- ①薬味を刻んでボウルに入れ、塩をふってオリーブオイルをまぶし、全体を混ぜておく。
- ②器に豆腐を乗せて、①の薬味をたっぷり乗せる。