

# ひじきのポテトオムレット



## 材料 (4人分)

A	CO・OPひじきドライパック	1缶(パウチの場合は2袋)
A	ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
A	にんにく(みじん切りにする)	1片
A	塩	小さじ1/4
B	溶きたまご	4個
B	塩	小さじ1/4
	じゃがいも(厚さ5mmのいちよう切りにする)	(中)1個
	油	適量
	付け合わせ野菜	適宜
	ケチャップ	適宜

## 作り方

- ① ボウルにBを入れて混ぜる。
- ② 耐熱皿にじゃがいもを並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、②とAを入れて炒める。
- ④ ③を①のボウルに入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を足して④を流し入れ、全体を大きく混ぜながら強火で焼き、半熟になったらふたをして弱火で7~8分焼き、裏返して、さらに2~3分焼く。
- ⑥ 皿に⑤をのせ、付け合わせ野菜を添え、ケチャップをかける。