

# Recipe

IZUMI café & bistro

## 『サボテンと海鮮アヒージョの イタリアンオムレット(フリッタータ)』

### ポイント

フライパン一つで出来る簡単イタリアンオムレット(フリッタータ)です。調味料を使わず付属のソースだけで美味しく出来上がります。無印良品「海老のレモンソース」を代用するバリエーションも楽しめます。



### 材料[2人分]

- ・無印良品  
フライパンでつくるミールキット  
海老といかのアヒージョ 1袋
- ・サボテン(1cm角にカット) 50g
- ・卵 4個
- ・オリーブオイル 少々

### 作り方

- ① 海老とソース(小袋のまま)は流水解凍し、海老の殻を剥く。冷凍のままの野菜と海老を一口大にカットする。
- ② ボウルに卵4個をいれて良く溶きほぐす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、具材(サボテン、野菜、海老)を中火でしっかりと炒める(約4分)。
- ④ 炒めた具材を、溶き卵の入ったボウルに移し混ぜる。
- ⑤ 再びフライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、具材と溶き卵を一気に回し入れる。
- ⑥ 固まった緑の部分を剥がして中に押し込むように形を整え蓋(またはアルミホイル)をし、弱火で7分焼く。
- ⑦ 固まってきたら皿を被せ、逆さまにして取り出す。
- ⑧ 皿から滑らせるようにフライパンに戻し弱火で5分焼き完成。

レシピを考案した  
お店はこちら



## IZUMI café & bistro

📍 春日井市大泉寺町136-3

☎ 0568-29-6123

🕒 営業時間 8:30~16:00

🗓 定休日 日曜日



サボテンの  
下ごしらえ



店舗の情報は  
こちら