[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]♪

[illegible]♪

[illegible]

[illegible](*^o^*)

[illegible]

[illegible]2[illegible]

[illegible]4[illegible]
[illegible]1/2[illegible]1[illegible](200g[illegible])
[illegible]30g
[illegible]70[illegible]80ml
[illegible]
[illegible]

フリッタータの作り方

①ズッキーニは、縦半分にカットし、5mm幅の薄切りにする。パルミジャーノは削っておく。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを入れ、塩胡椒(塩はひとつまみ程度)をして中火でソテーする。

(軽く焼き目がつくまで、しっかり香ばしく炒めてください。水っぽい場合は火を強めて水分を飛ばしてください。)

③水分が出てしんなりするまで炒めたら、火を消し、冷ましておく。

④ボウルに卵を入れて、よく溶きほぐしパルミジャーノ・生クリーム・塩少々・胡椒を加え、よく混ぜる。

さらに1のズッキーニを入れて混ぜる。

⑤小さめのフライパンにオリーブオイル大さじ2~3を加えて熱し、4を全て流し入れ、中火で焼く。(この時じゅっと音がするくらいまで温める。そうでないと油臭くなります)

⑥鍋肌の卵が焼き固まってきたら端から中央に寄せるようにして、全体の形を整え、蓋をして4分弱火で焼く。

⑦8割程度火が入ったら、濡らした皿など使ってひっくり返す。(濡らすことによって滑りやすく、フライパンに卵をスライドしやすくします。)

7の工程をわかりやすく、、、

一度お皿にひっくり返します~。こんな感じに! お皿は少し大きめの方がいいです。卵がこぼれないように。動画サイズより、その下の写真のお皿のサイズくらいが^^

https://kitamura-miyuki.com/wp-content/uploads/2018/06/549506639.395962.mp4

□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□OK□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□OK□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□

□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□&□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□(*^ω^*)