

<前菜>

Croque ma files (クロック マ フィューユ)

～一口オムレツ～

材料 (卵焼き器 1 個分)		
にんにく	半かけ	みじん切り
玉ねぎ	1 / 4 (45 g)	薄切り
ほうれん草	2 束	塩ゆでして 2 センチ長さに切る
マッシュルーム	3 個	薄切り
生ハム	3 枚	食べやすい大きさに切る
6 枚切り食パン	1 枚	2 センチ角くらいに切る
シュレッドチーズ	50 g	
卵	4 個	
牛乳	大さじ 3	
塩	小さじ 1 / 4	
バター	大さじ 1	
オリーブオイル	大さじ 1	

作り方

1. ボウルに卵、牛乳、塩を合わせてよく混ぜる。バター、オリーブオイルのそれぞれの 1 / 4 量をフライパン (エッグロースターでやるとワンパンで料理できます。) に入れて火にかけ、あたたまったら卵液を入れて混ぜ、とろとろのスクランブルエッグにする。→ボウルに戻す。
2. さらにオイル類の 1 / 4 の量を①のフライパンに熱し、にんにく、玉ねぎ、マッシュルームに軽く塩をして一緒に炒める。玉ねぎに透明感ができたらほうれん草も入れて軽く炒め①のボウルにあける。生ハムも同じボウルに足していく
3. フライパンを拭いてさらにオイル類の 1 / 4 を入れて熱し、パンを焼いてクルトンにする。
→上のボウルに足していく
4. 残りのオイル類の 1 / 4 をフライパンに入れてあたたまったらボウルの中身をすべて流し、
5. 上にアルミフォイルをかけてフライ返しなどでぎゅうぎゅう通して型を作る。そのまま弱火に 5, 6 分かけて固め、ひっくり返して裏面も固める。
6. お好きな大きさに切り分けてお好みで生ハムをトッピングして完成。

クロックムッシュやクロックマダムは大きなパンをフォークとナイフで切っていただきますが、小さな女の子でも手をつまんでお口に入れられる“クロック”です。具材は何でも好きなものできますよ。

