

料理にチャレンジ!



ウインナーのうまみが広がる！
野菜たっぷり具たくさんオムレツ

たまご料理はゆでたまごやスープが多く、オムレツはあまり作ったことがありません。お弁当のレシピが増えるかな？



小林さん 今回挑戦するのは…
コープデリ荒川センター
地域・営業担当 入職6年目
都内の住宅街を担当している
ので、配達中に会える方も多く、
かわいがってもらっています。
笑顔でがんばっています！



CO-OP ポークウインナー
ブラウンマイスター

スペイン風ウインナーオムレツ

Step 1 具材を準備する



ウインナーは5mm厚さに切る。じゃがいもは皮をむき薄い半月切りにして水にさらす。ボウルにAを入れ混ぜる。

Step 2 具材を炒め合わせる



ポイント ウインナーはじゃがいもと一緒に先に炒めることで、うまみを引き出します。

Step 3 混ぜる



Step2が熱いうちにStep1のボウルに加え混ぜる。

Step 4 焼く



フライパンの汚れを拭き取り、残りのオリーブ油を中火で熱する。Step3を加えて混ぜ、たまごが半熟状になったらふたをして、弱火で薄く焼き色が付くまで6分程焼く。裏返してふたをして4分程焼き、中までじっくりと火を通す。

Step 5 盛り付け



8等分に切り、ケチャップとお好みでパセリを添える。

これで…完成!



お皿を使うと簡単に裏返せますね！

- 材料(21~24cmのフライパン1台分)
- CO・OP ポークウインナーブラウンマイスター… 1袋
 - CO・OP 北海道の野菜ミックスたまねぎ入り(解凍する)… 200g
 - じゃがいも… 中2個
 - オリーブ油… 大さじ2
 - 塩… 小さじ1/4
 - こしょう… 少々
 - たまご… 6個
 - 塩、こしょう… 各少々
 - ケチャップ… 適量
 - パセリ… 適量

ウインナーから味が出ておいしい！ミックスベジタブルで時短になりますね。ご飯にもパンにも合いそうです。



動画も公開中!

