

【プラントベースオムレツ】

材料

A

ひよこ豆粉	・・・ 100g
ベーキングパウダー	・・・ 小さじ 1/2
ヒマラヤブラックソルト	・・・ 小さじ 1/2
水	・・・ 100g

B

ズッキーニ	・・・ 180g	☞大きめの面でシリシリ
トマト	・・・ 80g	☞薄くスライス
バジル	・・・ 10枚	☞水洗いして水気を拭き取り、手でちぎる
ピーマン	・・・ 1個	☞薄くスライス (代用可: パプリカ・・・ 1/4個)
人参	・・・ 50g	☞小さめの面でシリシリ
たまねぎ	・・・ 50g	☞繊維の反対方向にスライス
ヴィーガンシュレッドチーズ	・・・ 80g	(代用可: お好みのピザチーズ)
Exvオリーブオイル	・・・ お好み適量	

(トッピング)

チーズ	・・・ 1枚オムレツにつき20~30g
-----	---------------------

つくり方

- 1 水以外の A 材料を大きめボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- 2 つづいて、水も加えてよく混ぜてから 5~10 分静置。
- 3 その間に、B を準備する。
- 4 再度 A を混ぜ合わせたら泡だて器からゴムベラに代えて、B をボウルに加えて混ぜ合わせる。
- 5 オイルを広げて熱したノンスティックフライパン (中~弱火) に生地を流す。厚さ約 0.5~1cm ぐらいになるように、生地を広げる。片面約 3 分焼成が目安。
- 6 3 分経過後、気泡が出ればそれを合図に裏返す。そして、フライ返しで軽く押さえて 2~3 分焼く。※半焼け状態なら +α の時間追加焼成する。
- 7 両面に火が通れば (トッピング) チーズをのせて、フライ返しで折りたたむ。チーズが溶けたらできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 味がモノ足りなければ、ケチャップかヴィーガンマヨネーズをかけても OK! ワタシは、このままでも充分でした。