

【プラントベースのギリシアスタイルオムレツ】

材料 (2~3人分)

A

ひよこ豆粉	・・・	100g
水	・・・	100g

B

トマト	・・・	70g
ピーマン	・・・	1個 (30g)
紫たまねぎ	・・・	20g (代用可: たまねぎ)
アスパラ	・・・	1本 (25g)

<オプション>

C

ニュートリショナルイースト	・・・	10g
ヒマラヤソルト	・・・	小さじ 1/2 ~ 1
Ex v オリーブオイル	・・・	10g
Ex v オリーブオイル	・・・	炒める分

つくり方

- 1 ボウルのなかで A を小さな泡だて器で混ぜる。そして 10 分静置。
- 2 その間に B を用意。トマトは皮むきしてみじん切り。ピーマンは、みじん切り。たまねぎとアスパラは薄くスライス。
- 3 B を A のボウルに入れて混ぜたら、C も追加して混ぜ合わせる。
- 4 中火でオイルを熱したノンステックフライパンで少し厚めのクレープのように 3 の生地をのばす。
- 5 2 分ほど経過したら、反転させて 2 分ほど焼く。キレイに焼き色づけばできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 卵とは異なり半熟は厳禁！生豆の味がして渋い苦味を出す。
- C 材料がなくてもつくれる。ヒマラヤソルトの代用として、自然海塩で OK。ニュートリショナルイーストは深味を出すことが目的なのでなくても OK。

食べ方

- 野菜たっぷりサラダのお供に。オムレツのうえには Tofu のオイル漬けをのせてお召し上がりください。この時、ハーブオイルのオイルはドレッシングとしても活用できる。