



そのはら たいが
園原 大雅 さん (旭中学校)

「野菜いろいろオムレツ、 かぶのみそ汁、ブロッコリーと かにかまのあえもの」



PRポイント

朝からたくさん食べたい人のために、ボリュームー
に、食欲をそそるようにしました。

材料 (4人分)

A 野菜いろいろオムレツ

- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・ベーコン 100g
- ・ブロッコリー 1/2個
- ・じゃがいも 2個
- ・たまご 4個
- ・チーズ 40g
- ・サラダ油 適量

- ・塩 少々

- ・こしょう 少々

B かぶのみそ汁

- ・にんじん 1/2本
- ・かぶ 1/2個
- ・かぶの葉 1/2個分
- ・油あげ 1枚
- ・水 800cc
- ・だしパック 1個
- ・みそ 大さじ2

C ブロッコリーとかにかまの あえもの

- ・ブロッコリー 1/2個
- ・かにかま 1個
- ・マヨネーズ 20g



作り方

A 野菜いろいろオムレツ

- ① ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ② じゃがいもとにんじんの皮をむき、いち
ょう切りにして、レンジ600Wで3分
加熱する。
- ③ ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ④ たまねぎをうす切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、①②③④
を中火で焼き色がつくまでいためる。
- ⑥ たまごを割りほぐして、塩、こしょうで
味をつけ、⑤に入れて焼く。
- ⑦ ⑥の上にチーズをかける。
- ⑧ 焼面に色が付いたら裏返す。
- ⑨ 反対側にも焼き色が付いたら皿にもる。

- ③ なべに水を入れて沸かし、だしパックで
だしを取る。
- ④ 油あげ、にんじんを食べやすい大きさに
切る。
- ⑤ ③に①②④を入れる。
- ⑥ 煮えたら、みそを入れてとく。

C ブロッコリーとかにかまのあえもの

- ① ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ② かにかまをほぐす。
- ③ ①に②をマヨネーズであえる。

B かぶのみそ汁

- ① かぶの皮をむいて、食べやすい大きさに
切る。
- ② かぶにそろえた長さに、かぶの葉を切
る。

審査員コメント

- ・旬の野菜をはじめ、たくさんの野菜を使ってい
て、彩りもよいです。
- ・じゃがいもをレンジで簡単調理しているところ
がよいです。