



はしもと かな
橋本 佳奈 さん (城山小学校)

「虹色オムレツ、チーズトースト、めんたいマヨソースの大根スティック」



PRポイント

オムレツの具を全て同じくらいの大きさにして、食べやすくしました。焼くときは焦がさないように注意しました。

材料 (5人分)

A 虹色オムレツ

- ・たまご 5個
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 中1/2本
- ・たまねぎ 1個
- ・ウインナー 5本
- ・ピーマン 1個

- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2

B チーズトースト

- ・食パン 5枚
- ・スライスチーズ 5枚

C めんたいマヨソースの大根スティック

- ・大根 10cm
- ・めんたいこ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

作り方

A 虹色オムレツ

- ① ④を小さい角切りにする。
- ② じゃがいも、にんじんをレンジ500Wで3分加熱して柔らかくする。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1をひいて熱し、④を入れていため、塩、こしょうで味をつける。
- ④ たまごを割りほぐして、塩、こしょう、③を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ1をひいて熱し、④を流し入れる。はしで軽く混ぜ、底が焼けてきたら、弱火にしてふたをする。半熟くらいまで焼く。
- ⑥ ふたを使ってひっくり返し、3分焼く。

B チーズトースト

- ① 食パンにスライスチーズをのせる。
- ② オーブントースターで4分焼く。

C めんたいマヨソースの大根スティック

- ① 大根の皮をむき、スティック状に切る。
- ② 明太子の皮をむく。
- ③ 明太子とマヨネーズを混ぜる。



審査員コメント

- ・具たくさんのおムレツがよいです。
- ・レンジを活用し、簡単にする工夫をしています。
- ・大根スティックに、にんじんやきゅうりが入ると、さらに彩りがよくなります。