

優秀賞

高校生の部

らっかせいふわっふわの
オムライス

田中瑠璃さん作
松木彩夏さん作



第5回ご当地グルメアイデア料理コンテスト”優秀賞”

平成28年度

高校生の部

料理名	らっかせいふわっふわのオムライス		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	落花生をオムライスに混ぜるためにつぶして小さくするところ。 さといもが生にならないようにしっかりと中まで火をとおすところ。 最後にお皿にキレイに盛りつけるところ。		
材料費	2,000 円	調理時間	40 分
材 料	分 量	作 り 方	
(4人分) 卵 ●落花生(煎り) ●さといも 鶏むね肉 玉ねぎ 砂糖 塩・こしょう ケチャップ ご飯	12個 40粒 2個 500g(2枚) 1個 少々 少々 適量 4人分	<ol style="list-style-type: none"> 1. さといもと鶏むね肉と玉ねぎ切る。落花生をラップにつつますりつぶす。 2. まず、フライパンに油をひき、温まったらフライパンに鶏むね肉・玉ねぎ・さといもを入れ、きつね色になるまで焼く。 3. 2にご飯を入れる。 良い感じになってきたらケチャップを入れる。 塩・こしょう・砂糖で味を付ける。混ぜたら皿にのせる。 4. フライパンに卵を入れ、平らにしながら焼いていく。 5. 焼けたらご飯の上のにのせ、完成。 	