

第6回ご当地グルメアイデア料理コンテスト『優秀賞』

平成29年度

【中学・高校生の部】

料理名	Omu Sarada (八街オムレツサラダ)		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	ふんわりオムレツです。		
材料費	500 円	調理時間	15 分
材 料 ●は市特産野菜	分量	作 り 方	
(4人分)			
A <ul style="list-style-type: none"> レタス ●にんじん ●ミニトマト 玉ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 1/2 1パック 1/2 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aの材料を洗い、食べやすいサイズに切る。 AとBをボウルに入れ、混ぜたらお皿に盛りつける。 2. 卵を溶いて、フライパンにサラダ油をひき加熱する。(卵は、塩、こしょうで味付ける) 3. 加熱しておいたフライパンに、2.を入れ、ふんわりオムレツを作る。 4. オムレツができたら、1.で盛り付けたお皿にオムレツを盛り付ける。 5. 落花生を砕きオムレツの上にパラパラかける。 	
B <ul style="list-style-type: none"> シーチキン(缶詰) コーン(缶詰) 和風ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 1/2 適量 		
●落花生	適量		
塩・こしょう	少々		
サラダ油	適量		
卵	3個		