

中学校の部
入 賞

簡単オムレツ

忠海中学校 3年 角本 彩月



アピール
ポイント



あまり時間を使わない。

材料（4人分）と切り方等

じゃがいも…… 2個 すりおろす
にんじん…… 1本 すりおろす
たまご…………… 4個
さくらえび…… 大さじ4
塩…………… 少々
こしょう…… 少々
バター…………… 20 g
パセリ…………… 適量
ケチャップ…… 適量

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいも・にんじんは皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ②たまごを割って、①、さくらえび、パセリのみじん切りを入れて、塩・こしょうで味をつける。
- ③フライパンにバターを入れ、②を流し入れ、半熟状になったら、半分に折る。火が通ったら完成。
- ④お皿にのせてケチャップをかける。

・さくらえびやパセリが入っていて、彩りがきれいです。
カルシウムなどの栄養もとることができます。

