

我が家・  
我がまち  
料理コンテスト  
賞

## ピーマンカップのたまごやき

中通小学校3年 高盛 叶彩



アピール  
ポイント



おばあちゃんがつってくれた  
野菜で作りました。  
苦手なピーマンも気にせずに  
食べられます。

### 材料（4人分）と切り方等

ピーマン…………… 4個 輪切り  
たまご…………… 3個  
ベーコン…………… 1枚 みじん切り  
プチトマト…………… 2個 みじん切り  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
油…………… 適量

\*緑の文字は竹原の食材です。

- ①ピーマンのへたと底を切り、1cm幅の輪切りにする。切った底の部分はみじん切りにする。
- ②溶いたたまごとベーコンと①でできたピーマンのみじん切りとプチトマトを混ぜ塩・こしょうをする。
- ③フライパンに油をひき、②を弱火で炒め、半熟程度のスクランブルエッグを作る。
- ④クッキングシートの上に①のピーマンを並べ、③をつめてオーブントースターでやく。

- ・大き目のピーマンの方が、つめやすいです。
- ・彩りもきれいで、お弁当などにもおすすめです。

