

オムレツ御飯

部門	作成者
ごはん	匿名
セールスポイント	前日の残りの野菜炒めを細かく刻んで、卵の中に混ぜて焼くと、時間を短縮できる。



特に工夫した点	オムレツの中に主食のごはんを加え、子供の好きなオムレツを作ったところ。
---------	-------------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約420円 調理時間・約30分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
オムレツごはん	卵 50g ごはん 80g ベーコン 20g 玉ねぎ 10g 人参 5g ピーマン 5g 塩 0.5g ケチャップ 10g	①ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切りにする。 ②卵を割りほぐし、①の材料とごはん・塩を加えてよくかき混ぜる。 ③フライパンに油をひき、②を全部流し入れ中火で焼き、半分位、火が通ったらひっくり返し、内面をじっくり焼く。 ④③を4つに切り分けケチャップをかける。
ほうれん草	ほうれん草 20g しめじ 10g 油 1g 塩こしょう 0.2g	①ほうれん草は茹でて、3cm位に切る。 ②しめじは、石づきを切り落とし、小房に分ける。 ③フライパンに油をひき、①と②を炒め塩こしょうで味をつける。
ワカメスープ	カットワカメ 1g カイワレ 2g 水 100g とりがらスープ 1g うす口醤油 2g 塩 0.2g ごま 1g	①ワカメは水に戻し、カイワレは下を取り除き、半分に切っておく。 ②鍋に水と鶏ガラスープを入れ火にかける。 ③うす口醤油・塩で味を調べ、ごま・ワカメ・カイワレを加える。
ヨーグルト	バナナ ヨーグルト(加糖) 30g バナナ 40g	バナナを一口大に切り、上からヨーグルトをかける。