

カゴメ賞

1人分の野菜量 100g



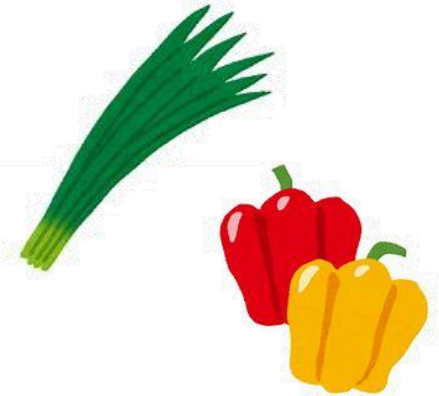
登米のめぐみオムレツ

南方小学校 5年生 白鳥 冬華



材 料(4人分)

・たまご	8個
・もっこりにら	50g
・にんじん	50g
・じゃがいも	100g
・パプリカ	120g
・ミニトマト	8個
・塩こしょう	小さじ1
・油	大さじ1
・ケチャップ	大さじ2



レシピにこめた想い

登米産の野菜や自宅で作った野菜をたくさん使って、みんなの好きなオムレツを作れたかったから。

作り方

- ① にら、にんじん、じゃがいもを細かく切って電子レンジで1分加熱(600w)。
- ② パプリカは細かく切る。
- ③ たまごをボウルに割って、材料(野菜)と混ぜる。
- ④ 塩こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひいて、温まったら材料(④)を入れる。
- ⑥ 弱火で10分くらい焼く。
- ⑦ ひっくり返して焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 切り分けたらミニトマトをそえてケチャップをかける。

♪栄養士からのコメント♪

お家で作った野菜がたくさん入った具たくさんオムレツでカリウムも十分とれますね。