

【小学生の部】 余田小学校5年生の作品

優秀

夏野菜オムレツ！



作品のアピールポイント

冷蔵庫にある野菜を全部入れて作りました。

審査員のコメント

家にある材料で作れるのはうれしいですね。いろいろな野菜でアレンジできそうです。卵と野菜と一緒に食べられるところもいいです。

材 料 (4人分)

- A
- ピーマン・・・1個
 - オクラ・・・2本
 - かぼちゃ・・・80g
 - たまねぎ・中 1/2 個 (80g)
 - ハーフベーコン・1パック

- B
- たまご・・・4個
 - 粉チーズ・・・大さじ1
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - 塩・・・小さじ1/6
 - こしょう・・・少々
 - トマトケチャップ・・・適量

作 り 方

- ①A をすべてあらいみじん切りにして耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ 600w で 2 分ていど加熱する。
- ②①のあら熱がとれたら、B を加えてまぜる。
- ③軽くラップをして電子レンジ 600w で 2 分加熱する。
- ④はしでまぜて、またラップをしてレンジ 600w で 2 分加熱する。
- ⑤4 等分に切り、お好みでトマトケチャップをかける。