

【小学生の部】

柳井小学校6年生の作品

オムライス風野菜ケチャップ あんかけ焼おにぎり

優良



作品のアピールポイント

私が好きなオムライスと焼きおにぎりを朝から食べたいと思い、考えました。

審査員のコメント

おにぎりにあんかけはいいアイデアですね。野菜もたくさんとれ、食べやすい料理です。

材 料 (4人分)

ごはん 4 はい分 (600g)、卵 1 個、ウインナー 2 本、ミックスベジタブル 40g、ミックスチーズ 20g、顆粒コンソメ 小さじ 2、塩 小さじ 1/8、こしょう少々、サラダ油 適量

たまねぎ 小 1/2 個 (60g)、にんじん 小 1/4 本 (20g)、なす 中 1/2 本 (60g)、ピーマン 1 個、サラダ油 適量

☆ (ケチャップ 大さじ 4、砂糖 大さじ 2、酢 大さじ 2、水 200ml)、(かたくり粉 小さじ 1、水 大さじ 1)

作 り 方

- ①耐熱ボウルに卵をとき、小さく切ったウインナー、ミックスベジタブルを入れて電子レンジ強で 40 秒加熱してよくまぜ、さらに 40 秒加熱してまぜ、最後に 30 秒加熱する。
- ②①とご飯、チーズ、コンソメ、塩こしょうをまぜておにぎりを作り、油を熱したフライパンで両面にこげ目がつくまで焼く。
- ③野菜はすべて細切りにし、油を熱したフライパンでいため、火が通ったら☆の調味料を入れて 1~2 分加熱し、水どきかたくり粉でとろみをつける。
- ④焼きおにぎりの上に野菜あんをかけて出来上がり。