【小学生の部】　柳井南小学校　６年　青見　倖さん

はんぺんで具材もりもりオムレツ



◎作品のアピールポイント

たまごやこしょうの味でトマトやしらすが苦手な人でも食べれます。

◎試食モニターのコメント

・見た目が色あざやかで食欲をそそります。

・はんぺんでフワフワ感がまし、ボリュームアップしておかずに適していると思います。

・はんぺんとしらすの味だけで丁度良い味付けになっています。

・かんたんで子どもでも作りやすいと思います。

材　料（４人分）

たまご・・・・・・・2 個
はんぺん・・・・・1 まい
たまねぎ・・・1/4 個(40g)
ミニトマト・・・・・5 個
しらすぼし・・・・・20ｇ
えだまめ・・さやなし 30ｇ
オリーブオイル・・てき量
あらびきこしょう・・・少々

★ポリぶくろ

作り方

①はんぺんをポリぶくろに入れてつぶす。
②たまねぎをあらみじん切りにして①に加えてよくまぜる。
③たまごをわりほぐして②に加えてよくまぜる。
④ミニトマトは半分に切る。
⑤フライパンにオリーブオイルを熱して③を流し入れ、しらすぼし、えだまめ、ミニトマトを上にのせ、こしょうをふる。
⑥ふたをして弱火でむし焼きにする。
⑦切り分けてお皿にもる。