

家族でつくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優秀賞

前渡小学校 1年
橋本 航さんの作品



たまねぎとしらすの まんまるオムレツ



材料 (4人分)

・玉ねぎ	大1個	・卵	1個
・にんじん	1/4本	・塩、こしょう	少々
・しらす	大さじ1	・ケチャップ	
・ほうれん草	1株		

作り方

- ① 玉ねぎを輪切りにし、中の部分をくり抜き、外側の2枚をレンジで加熱する。
- ② にんじん、ほうれん草を小さく切り、卵、しらすと混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ③ フライパンを熱し、①の玉ねぎを焼く。玉ねぎの中に②の卵液を流し、両面を焼く。
- ④ お皿に盛り付け、ケチャップをかけて出来上がり。

