

みんなでチャレンジ！！

はしもとオムレツを作って食べよう！！

～今日はプロのワザもお見せします～

はしもとオムレツとは…

わかやまけん はしもとし

みんなのすんでいる和歌山県橋本市で作られた

たまご

やさい

卵

と

野菜

をつかいます。

(レストランココットでは、平野地区にあるオチアイポーターリーの卵と、

ココットでつくった じかせい野菜をつかっています)



今日はおうちでもつくれる

はしもとオムレツをしょうかいします。



オムレツソース (4人ぶん)

材料

- | | | |
|--------|-------------|-------------------|
| ・ナス | 1本 | ・ミートソース (カゴメ) 1かん |
| ・ズッキーニ | 1本 | ・あぶら 大さじ1 |
| ・パプリカ | はんぶん (1/2こ) | |

↑やさいは、きせつのやさいでどんなものでもOK！



作り方

- ① やさいはあらって、1cmかく にきります。
(やさいの大きさはそろえましょう)
- ② フライパンにあぶらをひいて、やさいをいためます。
- ③ やさいに火がとおったら、ミートソースをいれて いっしょにこみます。
ひとにたちすれば、OK！

オムレット (1人ぶん)

材料

- ・ たまご 2こ
- ・ あぶら 大さじ1
- ・ マヨネーズ 大さじ1

作り方

① たまごをボールにわり、マヨネーズ・こなチーズをいれてよくまぜる。

② フライパンにあぶらをひいて、あたたまるまでまつ。

フライパンがあつすぎるとこげます
つめたいとひつつくのでちゅうい!

③ たまごをながしこみ、かるくまぜる。

④ たまごがうごかなくなったらいちど火からはずし、フライパンのおくに、たまごをよせます。

⑤ りょうがわもすこしおって、かたちをととのえます。

⑥ フライパンのまんなかにオムレットをもってきてひっくりかえます

⑦ おさらにうつしてできあがり。
はじめにつくったやさいのソースをかけてもりつけしましょう。

