

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！！

～プロのワザお見せします～

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

卵

と

やさい

野菜

をつかいます。



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。

トマトときゅうりのトマトソースあえ（４人分）

材料

- ・きゅうり １本
- ・プチトマト ４こ
- ・トマトソース（市販品）大さじ３

↑トマトソースのかわりにケチャップでもＯＫ！

作り方

- ①きゅうりにしおをまぶし、すりこんで水あらいをする。
- ②きゅうり・トマトを１ｃｍかく にきります。
（やさいの大きさはそろえましょう）
- ③トマトソースとあえて、冷蔵庫でひやす。



ナスのタルタルソース（４人分）

材料

- ・なす １本
- ・たまねぎ はんぶん
- ・サラダ油 大さじ２
- ・マヨネーズ 大さじ３

作り方

- ①なす・たまねぎを１ｃｍかく にきります。
（やさいの大きさはそろえましょう）
- ②サラダ油でたまねぎがとうめいになるまでいためる。
- ③②にナスをくわえて火をとおす。
- ④ボールにうつし、マヨネーズであえて、冷蔵庫でひやす。



そうめんいりオムレツ

材料（1 人分）

・ そうめん 30 グラム	・ ツナ缶 20 グラム
・ たまご 1 こ	・ あぶら 大さじ 1
・ ピザ用チーズ 20 グラム	・ パセリ 少々

作り方

①そうめんを2分ゆがき、流水でしっかりあらう。
あらったら しっかり水気をきります。

②①にツナ缶のオイルをくわえ、かるくまぜてから
ツナをくわえまぜます。



③ボールに たまご1こをわり、②をくわえます。

④フライパンに大さじ1のあぶらをいれ、**よわび**で
やきます。



⑤まん中にチーズをのせます。



⑥半分におって、なんかいかひっくりかえし
じっくりやいていきます。



⑦さらにのせて、れいぞうこでひやしたソースをのせて
できあがり

