

野菜  
たっぷり  
で賞

★菱海中学校1年 今津 彩音さん

# 野菜たっぷり オープンオムレツ

使用した長門市産の食材

- ・ミニトマト
- ・白オクラ



## 材料 (4人分)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ・たまご …Lサイズ 4個 | ・牛乳 …大さじ 2  |
| ・白オクラ …2本     | ・塩こしょう …少々  |
| ・ミニトマト …5個    | ・レタス …1枚    |
| ・ブロッコリー …50g  | ・バター …10g   |
| ・プロセスチーズ …30g | ・ケチャップ …15g |
| ・ウインナー …2本    |             |

## 工夫したところ

- ・白オクラの断面を見せたり、きれいに見えるように色を工夫
- ・たまごに混ぜ込んで焼かず、固まってから具をのせたところ
- ・いろんな野菜が一度にとれるところ

## 作り方

- ①ブロッコリーをゆでる。
- ②白オクラとウインナーは5mmの厚さにスライスし、ミニトマトは半分にカットする。
- ③プロセスチーズは5mm角に切る。
- ④ゆであがったブロッコリーを一口大に切る。
- ⑤たまごを割り、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥フライパンを熱し、バターをとかしたら⑤を流し入れる。
- ⑦軽く混ぜ、少し固まってきたら野菜、チーズ、ウインナーをバランスよく並べる。
- ⑧ひっくり返して焼く。
- ⑨1人分ずつカットし、レタスをそえてもりつける。(お好みでケチャップをつける)

## 審査員からのコメント

いろんな野菜がしっかりとれます。  
チーズがいいアクセントで、ご飯にもパンにも合うメニューです。