

い ろ どり 卵

使用した長門市産の食材

- ・ オクラ
- ・ 白オクラ
- ・ パプリカ
- ・ レタス



材料（4人分）

・卵	4個	A ちくわ	1本
A パプリカ	4個	・レタス	適量
A オクラ	4本	・味付け用のスープ	
A 白オクラ	4本	（コーンスープの素）	
A ベーコン		半分～1人前（お好みで）	
（ハーフサイズ）	4枚		

工夫したところ

- ・ さまざまな味のバリエーションが楽しめるようにしたところ
- ・ めんつゆ、オニオンスープ、もずくスープなどを使ってもよい
- ・ チーズや鶏肉を入れてもおいしい

作り方

- ① A を輪切りと一口サイズに切る
- ② 卵と①とスープの素をボウルに入れてまぜる
- ③ ②をフライパンに流し入れて焼く
- ④ お皿にレタスをしいて、盛り付ける