

広告

おいしく楽しむ
朝ごはん料理コンテスト受賞レシピ
簡単オムレツ
 今回ご紹介するのは、丸山亜紀さん・佳緒里さん親子の「簡単オムレツ」。ご飯のほか、コーン、ジャガイモ、アスパラなど、季節の野菜をお好みでも入れてもらえ、お子さんと一緒に楽しく作れるメニューです。丸山さんは市販のスープの素で作った豆腐とサヤエンドウのスープを添えています。



写真の朝ごはんメニュー／簡単オムレツ、単スープ

作り方

- ① 玉ネギはみじん切りにし、サラダ油を入れたフライパンで軽く炒める。ミックスベジタブルを加えて混ぜ、塩、コショウで味付ける
- ② 卵を溶いてパルメザンチーズとサケフレークを加え、①を加える。さらにご飯を加えて軽く混ぜ、耐熱容器に入れ、ラップをかける
- ③ ②を電子レンジに5〜6分かける。竹串を刺して火が通ったかを確認する
- ④ 皿にサラダ菜を敷き、③を乗せトマトケチャップを飾り、ミニトマトを添える

材料 (2人分)

- 玉ネギ……………1/2個
- サラダ油……………適量
- ミックスベジタブル…大さじ4強
- 塩、コショウ……………少々
- 卵……………4個
- パルメザンチーズ…大さじ2強
- サケフレーク……………35g
- ご飯……………茶わん2杯分
- サラダ菜……………適宜
- トマトケチャップ…適宜
- ミニトマト……………適宜

まちの情報はインターネットテレビやFMラジオでもぜひチェックしてください!

ERIS 毎日 いしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

AIR 6 Ishikari Platto Radio〜カリプラ!
 80.4 FM HOKKAIDO 毎週火曜12:30〜12:55

67.3MHz FMあいらじ
 毎週金曜17:15〜17:45