




<親子部門>

氏名：岡杏珠さん・浩美さん（出雲市：親子）

メニュー名	ジャガイモオムレツとやさいたち	
使用した地元食材	・ほうれん草 ・じゃがいも ・卵 ・アスパラガス	
材料名	分量(4人分)	作り方
じゃがいも ほうれん草 卵 ハム 塩・こしょう ケチャップ <付け合せ> レタス アスパラガス きゅうり ミニトマト	1個 2株 4個 4枚 少々 適量	①じゃがいもを薄く切る。 ②じゃがいもを茹でる。 ③ほうれん草を茹でる。 ④ほうれん草を3cmぐらいに切る。 ⑤ハムを2cmぐらいに切る。 ⑥ボールに卵を割り、塩、こしょう、じゃがいも、ほうれん草、ハムを入れる。 ⑦フライパンに⑥を入れて焼く。
料理の工夫・アピールポイント		
☆栄養バランスを考えて、野菜のほうれん草を入れて、彩りも黄色、白、緑、ピンクと考えたところです。 ☆朝ごはんだから、①手早く作れる。 ②後片付けが簡単。を考えてワンプレートにしました。		

