



<学生部門>

氏名：高崎尚子さん（浜田市：高校生）

メニュー名	野菜いっぱいオープンオムレツ	
使用した地元食材	・ トマト ・ 玉ねぎ	
材料名	分量(4人分)	作り方
卵 ベーコン じゃがいも ピーマン 玉ねぎ トマト 顆粒だし 塩・こしょう サラダ油 チーズ	6個 3枚 大1個 2個 1/2個 1個 小さじ2 少々 小さじ2 適量	①じゃがいもを電子レンジで加熱後、皮をむいて1～2cm幅に切る。ピーマン、トマト、ベーコンも1～2cm幅に切る。玉ねぎはみじん切りにする。 ②フライパンにサラダ油を加え、加熱し、①を加える。（トマトを除く） ③顆粒だしを加え火を止める。 ④卵を大きめのボールに溶きほぐし、③を加え、全体を混ぜる。※トマトはこの時に加える。 ⑤再びフライパンを熱し、④を加え、ふたをして弱火で5～6分焼く。 ⑥チーズをのせ、1～2分蒸す。 ⑦出来たものを皿にのせ完成。
料理の工夫・アピールポイント		
☆朝からでも野菜をたくさんとれるようにしたところ。		

