



< 学生部門 >

氏名：宮内萌衣さん（中学生）・真帆さん（高校生）（益田市）

メニュー名	さつまいものオムレット	
使用した地元食材	・さつまいも ・ブロッコリー ・ミニトマト	
材料名	分量(4人分)	作り方
さつまいも ハム スライスチーズ 小麦粉 卵 <付け合せ> ブロッコリー サラダ菜 ミニトマト	200g 8枚 4枚 少々 1個 1/2株 8枚 8個	①さつまいもは、皮をむいて水にさらし、その後ゆがいてマッシュする。 ②ハムを広げてチーズ、さつまいもマッシュをのせて半分に折る。 ③小麦粉、卵を順につけてフライパンで焼く。 ④皿にサラダ菜、ミニトマト、ブロッコリー、③のハムをのせて飾り付ける。
料理の工夫・アピールポイント		
<p>☆ハムがオムレットのようになって食べやすく、さつまいもの甘みがとてもおいしいです。 ☆チーズがとろけて中からさつまいもが出ないように、少し焦げて香ばしい感じになるようにしました。</p>		

