

# 第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

RY1000

メニュー名

母の日のオムライス。



学校名/氏名

蒲田女子高等学校	3年
T・M	

PR文

嫌なことがあっても、嬉しいことがあっても、どんな時もオムライスを作ってくれた母へ。母は簡単だからオムライスでよければいつでも作ってあげるよ。と言ってくれます。自分で作ると母の味が再現できなくて悔しい思いをしたこともあります。今回は甲状腺の手術をした母に、減塩レシピで更に昆布を使用しないオムライスを作りました。

調理時間

80分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 300g</li> <li>・鶏もも肉 100g</li> <li>・玉ねぎ 1/2 個</li> <li>・ピーマン 1 個</li> <li>・ケチャップ (通常)大さじ4 (減塩)3</li> <li>・サラダ油 大さじ1</li> <li>・卵 3 個</li> <li>・バター 大さじ1</li> <li>・塩胡椒 少々</li> <li>・ケチャップ 適量</li> <li>・スライスチーズ 3 枚</li> <li>・スナップエンドウ 1 本</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。人参は花形に切っておく。スライスチーズを丸く切って、必要な文字の切り取った海苔を貼る。</li> <li>2 フライパンに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、火が通ったらトマトケチャップを加える。</li> <li>3 温かいご飯を加え、ほぐしながら強火で手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえ、取り出しておく。</li> <li>4 ボウルに卵を溶きほぐし、塩・こしょうを加える。フライパンにバター大さじ 1/2 を熱し、半量の卵を丸く半熟状に焼いて3の半量のご飯を包み込んで形をととのえる。</li> <li>5 皿に盛り、トマトケチャップでメッセージを書く。にんじんとスナップエンドウを花束上に飾り付ける。残りも同様に。</li> </ol>