

メニュー名

## 家族へのありがとうオムライス

氏名: 畠山 真奈

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつも仕事を頑張ってくれる両親、毎日ご飯を作ってくれる祖母のために作りました。

いつものオムライを少しアレンジしてデコレーションしました。このオムライスを食べてこれからも健康でいてもらいたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
米	200g	① 米を研いで炊く ② 玉ねぎをみじん切り、人参はすりおろし、椎茸は5mmほどの大きさに切る ③ ブロccoliと型抜きにした人参を塩ゆでする ④ ひき肉を炒める ⑤ 火が通ったら 玉ねぎ⇒人参⇒しいたけ⇒ご飯を加えてケチャップで味付けする。 ⑥ 卵をうす焼きにする ⑦ ④の形を整えてお皿に盛る。その上に⑤の卵をかぶせる ⑧ ケチャップでデコレーションする ⑨ ブロccoliと人参を添えて完成
玉ねぎ	200g	
人参	60g	
椎茸	30g	
ひき肉	150g	
卵	120g	
ブロッコリー	60g	
ケチャップ	30g	