

優秀賞

# シャキッと夏野菜のトマトオムライス

マジ食べたい!!部門  
奨励賞

## 材料（ 1人分）

ひき肉	少々
ニンジン	半分
ナス	半分
玉ネギ	半分
トマト	1個
レンコン	少々
レタス	少々
キュウリ	1/4本
卵	1個
ごはん	適量
牛乳	少々
ケチャップ	大2
オイスターソース	大2



## 作り方（調理時間 分）

1. ナスは一口サイズに、ニンジンと玉ネギはみじん切りにする
2. ひき肉を炒め、火が通ってきたら①の野菜を入れて炒める
3. ごはんを混ぜて、塩・コショウで味をととのえる
4. もう一つのフライパンで、卵を広げて焼く。
5. 焼けたら、ごはんを皿に盛り、焼いた卵をのせる

### ★トマトソース

1. 牛乳少々に、ケチャップ、オイスターソースを加えて混ぜる
2. 細かく切ったトマトと、レンコンをフライパンで煮る
3. トマトがいい感じにトロトロになったら味をととのえ、オムライスの上にかける

サラダは自分の食べられる量のレタスとキュウリを乗せて完成。ドレッシングはかけずに食べることに。

## お料理 PR、工夫した点

- ごはんより野菜を多くし、口に入れた時にたくさんの野菜の味を感じられるようにしました。
- ソースにトマトを丸々1個を使い、サッパリとした味にすることができました。
- ソースにレンコンを入れることで、シャキシャキとした楽しい食感が出るようにしました。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

がんばって作ってました。盛り付けも上手で美味しかったです。（母）