



マスオムライス



☆材料(4人分)

にじます……4切	チーズ……3～4枚
ご飯……4合	トマトケチャップ…適量
ピーマン……2個	ピーマミント……適量
人参……半分	バター……10g
ブロッコリー…半分	油……10g
たまねぎ……半分	塩・こしょう……少々
ハム……4枚	
レタス……3～4枚	
卵……4個	

おすすめポイント

うす焼き卵を作る時に、かたくり粉をとかした水を少し入れて混ぜると、ふんわりとうまくできる。(色もきれい)

☆作り方

- ① 野菜を洗う→マスと野菜を切る。(マスは『こまかく』野菜はすべて『みじん切り』)
- ② 野菜とマスを油で炒める。(味つけは塩・こしょう)→マス、人参、たまねぎの順番。
- ③ いためた野菜がさめたら、ご飯とまぜる。(トマトケチャップも入れてトマトケチャップ味にする。)
- ④ まぜたご飯を皿に盛って卵をのせる。→トマトケチャップで卵の上に模様をつける。
- ⑤ チーズとハムをかたぬきして、周りに盛付け、完成。

料理のコメント

生徒の感想

今回、マスオムライスを作って、始めはきれいに上手く作れるか心配だったけど、先生方などに教えてもらいながらも、みんなと協力してできたので良かったです。私は、うす焼き卵を作るには、水でとかしたかたくり粉を入れるとふわふわに、しかもおいしくできるとい事が分かって良かったです。少し野菜が固くなってしまったけれど、とてもおいしかったです。

長谷川栄養教諭

うす焼き卵の作り方を教わり、きれいでおいしそうなオムライスができあがり、班のみなさんの笑顔も素敵でした。にじますを見せることも忘れていませんでしたね。

芝川中学校
(H22 2年2組6班)
松井那奈・深澤悠太
川島萌依・佐藤健斗