



JA西条

第1回ときめきレシピコンテスト  
応募作品

弓道Girlさん作♪

## ベジタブルオムレツ

【作り方】

- ①枝豆は茹で、さやから出しておく。
- ②野菜類は、5mm角にカットする。
- ③卵を溶き、だし、砂糖、塩を加え混ぜる。
- ④枝豆とカットした野菜も加え混ぜる。
- ⑤フライパンにたっぷり油をひき、④を流し込む。
- ⑥外側から内側に向かって菜箸で混ぜる。
- ⑦ある程度焼けたら、形を整え、蓋をして焼く。
- ⑧焼けたらお皿を被せ、ひっくり返し、反対側も焼いたら完成。

【材料】(2人分)

- |               |            |
|---------------|------------|
| ○枝豆・・・40g     | ○砂糖・・・大さじ1 |
| ○じゃがいも・・・50g  | ○塩・・・1g    |
| ○玉ねぎ・・・30g    |            |
| ○にんじん・・・25g   |            |
| ○卵・・・5個       |            |
| ○白だし・・・小さじ1/2 |            |

