

## 2品合わせてオムライス！？

所要時間  
25分

コンセプト（200文字以内）

老若男女問わず、みんなが好きなオムライス！！  
簡単・美味しい・栄養満点・ボリュームミーな朝ごはんです。



料理名	ケチャップライス	
材料（2人分）	分量	作り方
米 ウインナー ミックスベジタブル 油 ケチャップ 塩 黒コショウ	1合 34g 30g 大さじ1 大さじ3 少々 少々	①ミックスベジタブルを解凍する。 ②米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ③ウインナーを1cm幅に切る。 ④フライパンに油を大さじ1を加え、ガスコンロを使用して熱し、ウインナーを炒めて火が通ったら米を加え、ケチャップ、塩、こしょうで味をつける。 ⑤ミックスベジタブルを加え、混ぜる。 ⑥ケチャップライスを二等分にし、握る。

料理名	ボリューム満点スパニッシュオムレツ	
材料（2人分）	分量	作り方
じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 卵 牛乳 油 チーズ コンソメ 塩 黒こしょう	75g 30g 60g 100g 30g 大さじ1 25g 1g 少々 少々	①じゃがいもの皮を剥き、1cm幅のいちよう切りにし、水に10分間さらす。 ②ブロッコリーは小房と茎に分け、茎は1cm短冊切りにする。 ③①と②を小鍋に入れ、ガスコンロを使用してゆで、ゆであがったら水気を切る。 ④大きめのボウルに溶き卵、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳、チーズ半量、コンソメ、塩、こしょうを入れて、混ぜ合わせる。 ⑤ガスコンロを使用し、フライパンで油を熱し、④を一気に流し込む。 ⑥残りのチーズを載せ、蓋をしてある程度火が通ったら、上下ひっくり返し、もう片面を弱火で焼く。 ⑦八等分して盛り付ける。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎たまねぎ（兵庫県）、ブロッコリー（大阪府）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

見た目が色とりどりで、目でも楽しめる一品にしました。オムレツの中に玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリーを入れ断面も綺麗に見えるように工夫しました。味よし・見た目よしで朝から贅沢な食事です。調理上で工夫した点は、調理工程が少なく簡単・短時間で作ることができるように考えました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	ホワイトオフ

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしいお野菜ありがとうございます。みなさんのおかげで今回のおいしいレシピを考え、作ることができました。これからも美味しいお野菜楽しみに待っています！！