

彩り栄養満点モーニングオムレツ

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

朝に簡単早く作れる彩りの良い食事を考えました。見た目を意識して、朝から食欲がわくようなシンプルかつカロリーを抑えました。スパニッシュオムレツの野菜の切り方を特に工夫しました。火が通りにくいものが多いのでなるべく大きさを小さくしました。2人のおすすめです。おにぎりにもとても合います。朝食にぴったりで食べやすくおいしいです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	塩昆布とツナのおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
白米	150g	①お米をガスコンロを用いて土鍋で炊く。 ②青ネギを小口切りに切る。 ③ボウルにすべての材料をいれ、混ぜ込む。 ④ラップでにぎる。
水	225g	
塩昆布	8g	
ツナ缶	30g	
青ネギ	10g	
しろいりごま	5g	

料理名	スパニッシュオムレツ	
材料（2人分）	分量	作り方
卵（Mサイズ）	3個	①真っ先にレモンをくし切りにし、にんじんを3cmの千切りにする。 ②にんじんだけフライパンで炒める。炒めている間にほかの食材を切る。（じゃがいも3cm細切り、玉ねぎみじん切り、ピーマン3cmの千切り） ③じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンを炒めてから、にんじんを加えて軽く炒め、塩コショウをふる。 ④ボウルに卵を割り、牛乳とマヨネーズをあわせる。③で炒めたものも加える。 ⑤フライパンに油をひき、④を入れ、蓋をして7～8分焼く。 ⑥大き目のお皿に滑らせるようにのせ、ひっくり返してフライパンに加え裏面を2～3分焼く。 ⑦食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けレモンも添える。
じゃがいも	80g	
にんじん	30g	
玉ねぎ	60g	
ピーマン	20g	
塩	適量	
こしょう	適量	
牛乳	15g	
マヨネーズ	10g	
レモン	1/2個	
調合油	適量	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米(京都県産)

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

野菜を多く入れて朝から栄養を摂れるようにしました。野菜に火が通りやすくなるように切り方を工夫しました。にんじんを千切りにし、じゃがいもとピーマンを細切りにし、玉ねぎをみじん切りにしました。スパニッシュオムレツの味を変えるためにレモンを添えました。塩昆布とツナのおにぎりは、彩りよく考えました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	チームオムレツ