

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

食べてびっくり野菜オムレッツ!



材 料 【材料：4人分】

- ・キャベツ…80g
- ・ごぼう…30g
- ・しいたけ…2個
- ・ミックスベジタブル…180g
- ・ソーセージ…6本
- ・油揚げ…6枚
- ・卵…7個
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・スパゲッティ…3本
- ・水…300ml
- A
 - ・トマトソース…100g
 - ・ケチャップ…大さじ2
 - ・コンソメ…小さじ2



作り方

- ①キャベツ、ごぼう、しいたけ、ソーセージを1cm角に切る。
- ②油揚げは半分に切り、袋状に開ける。
- ③卵は溶きほぐし、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④スパゲッティはそれぞれ4等分に折る。
- ⑤②に①、ミックスベジタブル、③の順に入れて、④で油揚げの上部を止める。
- ⑥鍋に水、⑤を入れ、中火で加熱し、沸騰したら弱火で煮る（加熱時間は合計10分程度）。
- ⑦⑥にAを加え、さらに弱火で10分煮る。