

夏野菜たっぷりの

オムライスおにぎりとミネストローネ（2人分）



【審査時コメント】

慣れない場所での調理で不安でしたが、まさか準グランプリをいただけると思っていなかったもので、とっても嬉しいです。



オムライスおにぎり<材料>

米	1 合
精麦もち麦	50g
水	1 合分
水	100ml
卵	1 個
牛乳	小さじ 1
塩コショウ	少々
コーン	10g
ウインナー	20g
タマネギ	40g
ピーマン	15g
ケチャップ	大さじ 2
塩コショウ	少々
サラダ油	適量

ミネストローネ<材料>

ナス	20g (約3cm)
ジャガイモ	40g (約1/3個)
キャベツ	20g (約1枚)
タマネギ	45g (約1/4個)
キュウリ	20g (約4cm)
ニンジン	35g (約3cm)
オリーブオイル	小さじ 2
ニンニク(チューブ)	2 cm
カットトマト缶	150g
水	300g
顆粒コンソメ	小さじ 2
塩コショウ	少々
パセリ(乾燥)	適量

オムライスおにぎり<作り方>

- ① 米を水洗いし、炊飯器の目盛通りに水加減する。もち麦を水洗いし、炊飯器に入れ、水(100ml)を追加する。軽くかき混ぜ、1時間ほど給水させて炊飯する。

【スクランブルエッグ】

- ② 耐熱容器に卵、牛乳、塩コショウを入れ、よく混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをし、600wのレンジで1分加熱して混ぜる。

【ケチャップライス】

- ④ タマネギ、ピーマンをみじん切りにする。
- ⑤ ウインナーは薄い輪切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、中火で具材(コーン、④、⑤)を炒める。
- ⑦ 具材を炒めたら、少し温かいご飯を加えて混ぜ、なじませる。
- ⑧ ケチャップを加え、軽く炒めたら塩コショウで味を整える。
- ⑨ 最後に火を止め、スクランブルエッグを入れて混ぜ合わせ、おにぎりにしたら完成。

ミネストローネ<作り方>

- ① 野菜(ナス、ジャガイモ、キャベツ、タマネギ、キュウリ、ニンジン)をすべて1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、香りがでてきたら、①を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、カットトマト缶、水、顆粒コンソメを加えて中火で10分煮込む。
- ④ 野菜がすべて柔らかくなったら塩コショウを加え、味を整える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らしたら完成。