

「始めよう食エコ」食エコレシピ

レシピ名	ケーキみたいなオムライス
投稿者	しろくま先生

材料	お米1.5合、玉ねぎ小1個、ピーマン2個、にんじん小1本、しめじ1パック、ウインナー5本、とりひき肉200g、チーズ80g、たまご4個、コンソメ大さじ3、プチトマト10~20個 ケチャップ、塩、コショウ 適量
作り方	<p>①フライパンにといだお米と玉ねぎ(みじん切り)、にんじん(みじん切り)、しめじ、ウインナー(1~2cm幅)、ひき肉を入れる。</p> <p>②コンソメ大さじ3を全体にふりかけ、ケチャップ、塩コショウ少々を入れ、水270ccを調味料がまざるように入れ、ふたをして火にかける。</p> <p>③ごはんが炊けてきたら、チーズ(1cm角)、ピーマン(粗みじん切)を入れ、たまごをといてフライパン全体にまわしかけ、プチトマトをかざる。</p> <p>④フタをして、たまごが半熟になったら火を止め、余熱で仕上げる。</p> <p>⑤ケーキのように切り分け、お好みでケチャップをかけていただきます。</p>
アピールポイント	<p>たべものをごみにしないために</p> <p>①野菜は、ごみが減るように工夫していただきます。たとえば・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン・・・ヘタだけ取って種ごと使う。 ・にんじん、だいこん、しょうが・・・皮をむかずに使います。 ・しめじなどのきのこ類・・・黒い根本だけ取ります。 ・キャベツの外葉と芯でポタージュスープなど、捨ててしまう部分もおいしくいただく工夫をします などなど。 <p>②傷まないよう、保存の工夫をします。食材だけでなく、料理も使いまわす、展開して調理します。</p> <p>③残さずいただきます。</p> <p>夏休み中に①子どもでも楽しく旬を考えて作れる②ゴミが少ない③洗い物が少ないメニューとして考えました。食材のエコだけでなく省エネ&手間なしで、オムライス数人分が1鍋で作れます。粗熱が取れてから切り分けるのがコツです。冷めてもおいしく、持ち寄りランチ会の時などは、すき焼き鍋で作って持参します。簡単でおいしく、盛り上がります!夏レシピです。旬の材料で、ほかの季節バージョンも作りたいです。</p>

