

J A あいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) -----
	時短スパニッシュオムレツ
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	__タマネギ、ニンジン、トマト、キュウリ__ 好きを育む



作り方

- ① フライパンに油を中火熱し A を炒め、全体に火が通たら塩、コショウで味付けする。一旦皿に取り出す。
- ② 溶き卵に①を加え混ぜる。
- ③ フライパンに分量外の油小さじ1を熱し熱々になったら②を一気に流し入れる。
- ④ 少し待ってゆっくりののじを描くように箸を動かし丸くなるように整える。
- ⑤ 焼けてきたら裏返し蓋をして、弱火で10分したら出来上がり。

材料と分量（4人分） 碧海そだちの食材には★をつけて下さい

	じゃがいも	1個	太めの千切り	卵	3個
	玉ねぎ	1/2個	大き目のみじん切り	コショウ	適量
A	にんじん	1/3本	細めの千切り	塩	小さじ1/3
	プチトマト	4個	4つにカット	油	大さじ1
	きゅうり	1本	1cmの角切り		
	ベーコン	40 g	1cm幅にカット		