

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 checked="" type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) やわとまふわおむのわふうじたて やわトマふわオムの和風仕立て
	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	トマト 好きを育む



作り方

- ①トマトを7mmの輪切りにし、お皿に並べラップをして600W2分加熱
- ②玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、ラップをして600W1分30秒加熱
- ③ボウルに卵を割り、マヨネーズと砂糖を加える。白身を切るように混ぜる。
- ④フライパンに油を入れ、中火で熱する。温まったら卵液を一気に流しいれ、箸で円を描くように混ぜ続ける。半熟になったら三つ折りにし、このオムレツを①のトマトの上に盛り付ける
- ⑤フライパンに油を入れ、②の野菜と水で戻したひじきを入れて炒める。醤油とみりんを加えて水気が飛ぶまで炒め、オムレツに盛り付ける。

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

★トマト 2個 ★にんじん 30 g ★玉ねぎ40 g ・乾燥ひじき 大さじ1  
 ・卵 2個 ・マヨネーズ 小さじ2 ・砂糖 小さじ2 ・醤油 小さじ1  
 ・みりん 小さじ1 ・油 小さじ2