

作品名 大津こまつな and 具いっぱいオムレツ

使った大津産・地場産の食材・食品 小松菜、しいたけ、たまねぎ



作り方（2人前の分量）

	材料名	分量	備考	工程	順番	作り方
1	小松菜	100g		下ごしらえ	1	たまねぎは2～3cmのくし切り、小松菜1cmくらいに切る。しいたけ、油あげ、ベーコン、ハムは適当に切る。にんじんは、せん切りにしてサッとゆがく
2	たまねぎ	100g				
3	しいたけ	100g				
4	油あげ	50g				
5	ベーコン	36g				
6	ハム	40g		調理	1	バターは、上記を炒める
7	にんじん	20g			2	1にうま味調味料、しょう油を加える
8	バター	20g				
9	たまご	4個			3	たまごを割り、だし汁を入れてときほぐす
10	うま味調味料	少々				
11	しょう油	少々			4	フライパンにサラダ油をひき、3を半熟ぐらいになるまで焼く。炒めた具1を入れて形を整える
12	だし汁	少々				
13	サラダ油	少々				
14	ケチャップ	少々		仕上げ	1	ケチャップを出来上がりにかける