

「おもてなし料理・菓子コンテスト」

学校給食で活用された応募レシピ

H23. 2. 22(火) 古川国府給食センター

アマチュア部門 ごはんの部

作品名	ふわふわ！！卵のトマトチーズ丼
応募者氏名	橋本 茉歩（はしもと まほ）
県産食材	トマト



◆使用材料 4人分

材 料 名	数 量	材 料 名	数 量
卵	6個	オリーブオイル	適量
粉チーズ	大さじ6杯	コンソメ	4個
トマト	6個	しょうゆ	小さじ4杯
玉ねぎ	4個	ごはん	茶碗6杯
にんにく	2片	塩、コショウ、細ねぎ	適量

◆作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、トマトは湯むきをしてざく切りにする。
- ②卵を溶き、粉チーズ、コショウを混ぜ合わせる。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくを火にかけいい香りになったら玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、トマトを加え、さっと炒める。
- ⑤コンソメを加え3分ほど煮込んでしょうゆを加える。塩、コショウで味を調え、②を回し入れ半熟にする。
- ⑥ほかほかのご飯に⑤をのせて、仕上げに細ねぎをのせる。