



親子部門

メニュー名 おかあさんの知恵袋	ふりがな 氏名 おおたに りょうたろう・のぶえ 大谷 涼太郎 ・ 信恵
---------------------------	---

使用した地元産食材名

キャベツ・ピーマン・にんじん・じゃがいも・しいたけ

使用食材		写真
材料名	分量(2人分)	
キャベツ	50g	
ピーマン	1個	
しいたけ	1枚	
じゃがいも	20g	
にんじん	20g	
ハム	2枚	
卵	2個	
とろけるチーズ	20g	
ごはん	約220g	
マヨネーズ	大さじ2	
塩・こしょう	少々	
ケチャップ	少々	
30cm×40cmの オープンシート2枚		

作り方

- ① 材料をすべて細切りにしボールに入れる。
- ② ①にマヨネーズ、とろけるチーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ オープンシートにごはん、その上に野菜をのせ、卵を割り入れる。
- ④ シートを包み、レンジで約3分加熱すればできあがり。食べる前にケチャップを添える。

料理の工夫、アピールポイント

主食、主菜が一度にとれるメニューです。

味はもちろんですが、「何が入っているのかな？」と自分で包みを開けることで楽しめるおまけ付きです。

