




## 学生部門

メニュー名	ふりがな 氏名	あだち ゆうき 安達 優樹
-------	------------	------------------

使用した地元産食材名

たまねぎ・青ねぎ

使用食材		写真
材料名	分量(2人分)	
たまねぎ	1/2個(約100g)	
青ねぎ	1本(約10g)	
ベーコン	2枚(約30g)	
春雨	10g(乾燥時)	
卵	2個	
レタス	20g	
パセリ	少々	
黒こしょう	少々	
コンソメ(固形)	2個	
オリーブオイル	大さじ1	
水	400cc	

### 作り方

<下処理> たまねぎ:薄切り、パセリ:みじん切り、青ねぎ:小口切り、レタス:一口大にちぎる(切る)  
春雨は堅めにもどしておく。

- ① 鍋にオリーブオイルをしきたまねぎを炒める。
- ② たまねぎが透明になったらベーコンを加えて炒め、そこに水を入れて煮立たせる。
- ③ 煮立ったらコンソメと黒こしょうを加える。
- ④ その後火を止め春雨、青ねぎレタスを入れる。
- ⑤ そこに卵を静かに割り入れ、ふたをして1~2分待つ。
- ⑥ 卵が一番上になるように器に盛る。
- ⑦ パセリを散らす。

### 料理の工夫、アピールポイント

”朝”なのであまり時間をかけずなるべくおなかにたまるものを考えました。  
半熟の卵を加えたので二つの味が楽しめます。  
卵は市販されている温泉卵を使ったり、別に作ると簡単です。

