

食べ残しを減らす調理法

★
優秀賞



オープンオムレツ

■工夫ポイント■

生ゴミになりやすいじゃがいもの皮、人参の皮を捨てずにそのまま調理した。

■アイデア■

分量（4人份）

- ・じゃがいも…1個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/2本
- ・オリーブオイル…5g
- ・卵…4個
- ・ヴァージンオリーブオイル…10g
- ・塩…3g
- ・生クリーム…40g
- ・無塩バター…30g



①じゃがいもをよく洗い、皮つきのまま千切りにする。人参もよく洗い、皮つきのまま千切りにする。玉ねぎは皮をむいて、サイコロぐらいの四角に切る。
②フライパンにオリーブオイル5gをひき、じゃがいもを炒め、弱火で炒めているところに人参と玉ねぎを加えて、さらに無塩バター10gを加えてじっくりと炒める。
③卵、生クリーム、塩1g、ヴァージンオリーブオイルをよくまぜる。
④炒めている野菜に残りの塩を入れ、火を中火にする。
⑤④に③を加え、木べらなどでよくまぜ、固まりだしたらまぜるのをやめて、無塩バター20gを卵のすきまに入れて火加減をもう少し上げて、バターの焦げない香りがしてきたらできあがり。

■一言コメント■

日常よく使う野菜の食べ残しを減らし、利用する工夫が優れた作品です。