

野菜たっぷりオムレツ

	4人分	作り方
卵	6個	① ジャガ芋はいちょう切り、玉葱は薄切り、人参も薄めの いちょう切りにする。
塩	少々	② ピーマンは種を取り除き細切り、しめじは石づきを取って 小房に分ける。
サラダ油	大さじ1	③ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、ピーマン、しめじ を炒め、醤油で味付けする。
じゃが芋	200g	④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、じゃが芋を 炒める。じゃが芋が透明になったら、玉葱、人参、牛肉
玉葱	150g	を加えて更に炒め、塩、こしょうをし、皿に取り出しておく。
牛肉	200g	⑤ 卵を割り、塩を入れて混ぜる。
人参	40g	⑥ フライパンに、サラダ油を入れて熱し、卵液の4分の1を 流し入れ、フライパンの表面に広げる。
塩	少々	⑦ 炒めた野菜の4分の1を入れてフライ返しで巻きつける。
こしょう	少々	⑧ オムレツを皿に盛り、ケチャップをかけ、ソテーを添える。
サラダ油	大さじ1	
ケチャップ	適量	
ピーマン	2個	
しめじ	100g	
醤油	大さじ1	
サラダ油	適量	

春雨サラダ

	4人分	作り方
春雨	70g	① 春雨は熱湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。
きくらげ	10g	② きくらげは水に15分程つけてもどし、細切りにする。
玉葱	1/3個	玉葱は薄切りに、人参は皮をむいて千切りに、きゅうりは輪切りに して、全部を熱湯でさっと茹で、しっかりと水気を絞っておく。
人参	1/3本	③ レモン汁、砂糖、ごま油、醤油を混ぜ合わせ、 ドレッシングを作る。
きゅうり	1/3本	④ 春雨、きくらげ、玉葱、人参、きゅうりを合わせ、 ドレッシングと和える。
レモン汁	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
醤油	大さじ2・1/2	

