



秋田北鷹高校家庭クラブ

ENJOY! COOKING

今月は、旬のアスパラを使った簡単オムライスのレシピをご紹介します。普通のオムライスのように卵とご飯を別々に作る手間が掛からない、“巻かない”混ぜ混ぜオムライスです。

下にも書いていますが、大人数でも簡単に対応できますので、思いがけない来客でも大丈夫。色々アレンジも効くので、ぜひ皆さんのアイデアでオリジナルオムライスを作ってみて下さい。

材料（4人分）

- アスパラガス・4本
- たまねぎ・1/2個
- ぶなしめじ・1株
- ベーコン・4枚
- 卵・6個
- 豆乳・200ml
- ケチャップ・適量
- ご飯・4膳
- バター・10g
- 塩・こしょう・適量



巻かない
アスパラのオムライス

今月の食材
アスパラガス

つくりかた

- ① オープンを予熱しておきます。
- ② アスパラは下茹でし、一口大に切っておきます。
- ③ たまねぎとベーコンはみじん切りにして、ほぐしたしめじと一緒にバターで炒め、塩こしょうで濃い目に味を整えます。
- ④ 卵を溶いて豆乳と混ぜます。
- ⑤ ②～④とご飯をすべて混ぜてバターを塗った耐熱皿に入れ、200℃のオーブンで20分焼きます（作例の写真は撮影用にアスパラを別乗せしています）。人数が多い場合は、オーブンの天板にバターを塗って直接流し入れて焼くと手間が掛からず楽です。
- ⑥ 表面に少し焼き目が付いて、中は半熟な位が食べごろです。ケチャップをお好みでかけて召し上がれ。

