

最優秀賞

## 野菜丸ごとまんまるサンライズ焼き



### 〈材料・分量（2人分）〉（○のついているものは富山県産食材使用）

○たまねぎ	1/2個	○プチトマト	2個
○ホウレン草	50g	○卵	2個
○人参	20g	サラダ油	少々
切り干し大根	5g	ケチャップ	少々

### 〈作り方（調理時間15分）〉

1. 切り干し大根は水でもどします。
2. ホウレン草はさっと茹でます。
3. 玉ねぎは輪切りにし、後で具を詰められるように、中心部を取り除きます。
4. サラダ油をひいたフライパンに玉ねぎ（中心部を除いた）を入れます。
5. ホウレン草と切り干し大根は食べやすい大きさに切り、まぜ合わせます。  
にんじんはせん切り、トマトは半分に切ります。
6. 4の玉ねぎの中に5のホウレン草と切り干し大根、人参、トマトを入れ、卵を割り入れます。
7. フライパンにふたをして、蒸し焼きにします。
8. 7～8分程焼き完成です。器に盛り、ケチャップを添えます。

### 〈栄養のバランスポイント〉

野菜たっぷり、食物繊維たっぷり

### 〈アピールポイント〉

玉ネギの輪を使って、ホウレン草を切り干し大根と混ぜ合わせ、人参、トマトなどの野菜を簡単に使えるようにし、玉子をポンと割って入れ、蒸し焼きに仕上げました。あっという間に完成。朝の日の出をイメージして作りました。