

大月市ごみ減量化推進協議会会長賞

簡単レタスオムレツ

(村上加奈恵 様)



【材料（2人分）】

レタス (芯などの固い部分)	150 g	サラダ油	適量
コーン	30 g	マヨネーズ	20 g
えのき茸	20 g	玉子	3個
塩	少々	ケチャップ	適量
こしょう	少々		

【作り方】

- ① レタス、えのき茸を食べやすくカットする。
- ② フライパンに適量の炒め油を入れ、温めてからレタス、コーン、えのき茸を入れて、炒める。
- ③ さっと炒めたら塩こしょうを少々加え、野菜に味付けをする。
- ④ マヨネーズと玉子を混ぜ合わせ、野菜をとじるようにフライパンに流し込む。
- ⑤ 焼き目が玉子についてきたら、フライ返しで半分に折りたたみ、フタをする。弱火にして火が通るまで蒸し焼きにしたら、完成（焼き具合はお好みで）。
※ケチャップをお好みでかけて召し上がってください。

※エコポイント（料理のポイント）

- ・自宅で作ったレタス、購入したレタス、どちらも固く生で食べるのはおいしくないという部分を捨てることなく、大量に美味しく食べられるレシピです。
- ・レタス以外にもいろいろな野菜で代用ができます。
- ・玉子で炒めた野菜でとじるので、栄養は満点です。
- ・味付けはマヨネーズを使うので、手軽に作ることができます。