

① メニュー名

静岡野菜たっぷりのオムスパ（オムレツスパゲティー）バースデーお子様ランチ

② 材料：1人分

スパゲティー100g
富士さくら卵 2個
丹那高原トマト 2個
静岡プレミアムあらびきポークソーセージ 20g
玉ねぎ 10g
函南産ピーマン 10g
静岡産しいたけ 10g
麻機レンコン 5g
折戸ナス 5g
静岡産オクラ 1本
スライスチーズ 1枚
トマトホール缶 30g
トマトケチャップ 15g
豆乳 5cc
白ワイン 10cc
水 50cc
塩 3g
コショウ 3g

トマトサラダ

②材料（1人分）

丹那高原トマト 2個
静岡きゅうり 1/6本
レタス 2枚
人参 1/5本
玉ねぎスライス 3枚

トマトスープ

②材料（1人分）

丹那高原トマト 1/4個
函南産ピーマン 1/6個

玉ねぎ 1/6 個
人参 1/6 本
コンソメスープの素 1 個
塩少々
コショウ少々
ローリエ 1 枚

③ 作り方

オムスパ (オムレツスパゲティー)

- 1、野菜を小さく角切りに切る
- 2、塩、コショウをして、オリーブオイルで炒める
- 3、2 に白ワインとホール缶のトマトを入れて潰しながら煮込む
- 4、味見をしてトマトケチャップと水を入れてさらに煮込む
- 5、スパゲティーを表示通りの時間で茹でる
- 6、スパゲティーを茹でたら 4 のソースに絡める
- 7、スパゲティーだけを取り出してお椀などの高さのある入れ物に入れて、プッチンプリンをお皿に盛るよ
うに盛る
- 8、ボウルに卵を 2 個割る
- 9、卵を割ったボウルに豆乳、塩、コショウを入れてかき混ぜる
- 10、フライパンで好みの卵焼きを焼く
- 11、焼いた卵焼きをスパゲティーの上のにせる
- 12、卵焼きとスパゲティーの周りにトマトソースで煮込んだ野菜とトマトソースを盛り付ける
- 13、スライスチーズを型抜きで抜いて卵焼きの上に飾る
- 14、オクラをスライスしてトッピングする

サラダ🥗

- 1、きゅうりを小さく乱切りにする
- 2、レタスをちぎる
- 3、人参を千切りにする
- 4、玉ねぎをスライスする
- 5、1～4 を水にさらす
- 6、トマトを食べやすい大きさに切る 7、5 の水を切って 6 と混ぜる
- 8、皿に盛り付ける

トマトスープ

- 1、野菜を小さく角切りにする
- 2、鍋に水、コンソメスープの素、塩、コショウ、ローリエを入れて煮る
- 3、煮えたらローリエを取り除く
- 4、スープ皿に盛り付ける

④ 我が家ならではの工夫

娘の大好きなオムライスとスパゲティーがじいじのアイデアでドッキングしました。

娘の大好きな美味しいトマトを求めて函南町まで行ったこと。

地元静岡のいろいろな新鮮な野菜をたっぷり使ってヘルシーで、野菜の食感も味も楽しめるごろごろ野菜いっぱいソースにしたこと。

⑤ じいじと娘で料理したエピソード

料理の得意なじいじがオムライスを作った時に娘がスパゲティーも食べたいと言って出来た料理です❤️❤️❤️

誕生日に🎂じいじに作ってとリクエストしていたので、じいじと初めて一緒に作ってみました。

じいじ→小さいながらも卵を焼くのもソースとスパゲティーを絡めるのも上手に出来ました。スライスチーズを型抜きで抜いて、オクラも★のようで可愛く楽しく仕上げました。

娘→じいじと料理してとっても楽しかった。いろいろ混ぜたり、卵を割ったりするのが面白かった。どこにもない料理を考え出すじいじはすごい!!!!