

玖珠駐屯地 伐り株オムライス

玖珠といえばフライパンで作る伐り株オムライス、平成14年に町のシンボル「伐り株山」から命名しました。メサと呼ばれるテーブル状の形が特徴です。季節ごとに味と姿を変えますが、5月の童話祭には高速出口に立つ赤鬼にちなんで金棒に見立てたウインナーを添えています。

玖珠駐屯地業務隊 管理栄養士 山本技官



材料（1人分）

精米	100g	
強化精麦	10g	
サフランライスの素	5g	
サラダ油	4g	
人参	20g	}
にんにく	2g	
豚バラスライス	15g	}
塩こしょう	0.2g	
キャベツ	30g	}
鶏卵	50g	
冷凍全卵	100g	}
牛乳・マヨネーズ	5g	
上白糖	2g	
薄口しょうゆ	5g	
オリーブオイル	10g	
冷凍ブロッコリー	15g	
花かつお	1g	
マヨネーズ	10g	
お好み焼きソース	10g	
チーズ入りフランク	50g	
小ねぎ	3g	

作り方

- 1 サフランライス
米にサフランライスの素、サラダ油をいれ混ぜる。
人参を上に乗せ炊く。
- 2 オムレツ
①の具を炒め、冷ましておく。
②の調味料を合わせて卵に混ぜ、冷ました①の具を混ぜる。
20cmのフライパンにオリーブオイルを熱し、一人分ずつオムレツを焼く。

★コツ・ポイント
愛を込めて1枚ずつ焼くこと