

小松菜ピザトーストとかんたんオムレツ

調理時間 20分



松上小学校5年 稲田 真瑚

火をつかわずに調理ができます。炭酸水を入れることによって卵がふわふわになります。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、トマト

材料（4人分）

- 食パン（8枚切り）・4枚
- 小松菜・・・・・・・・4枚
- ソーセージ・・・・・・・・4本
- ピザ用チーズ・・・・80g
- ピザソース・・・・大さじ4
- 卵・・・・・・・・・・4個
- ケチャップ・・・・小さじ4
- トマト・・・・・・・・1／2個
- 炭酸水・・・・・・・・小さじ8
- 塩、コンソメ（顆粒）・少々

作り方

【小松菜ピザトースト】

- ①ソーセージを5mmの厚さで斜めに切る。
- ②小松菜を水で洗い、水気を切って食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③食パンにピザソースをぬり、①、②、ピザ用チーズをのせる。
- ④③をオーブントースター1000Wで2枚ずつ3分焼く。

【オムレツ】

- ①卵を4つの耐熱容器に1個ずつ割り入れ、溶く。
- ②トマトを角切りにする。
- ③①に塩、コンソメ、炭酸水、②を入れ、混ぜる。
- ④③に軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ⑤④にケチャップをかける。