

夏野菜のおにライス 岐陽中学校2年 篠原 佑舞さんの作品

■材料（2人分）

ごはん	茶碗1杯
ゆで大豆	30g
たまねぎ	30g
なす	30g
トマト	100g
卵	4個
のり	1枚
油	適量
塩	少々

料理を作った感想

卵を巻くのが大変だけれど、仕上がりがとてもおいしそうでした。良かった。あまり複雑で難しいところがなくて、作りやすかったです。

一緒に食べた人の感想

トマトがあまり好きではないのですが、おにライスにするとパクパク食べることができました。野菜がさっぱりしたものが多く、具たくさんなので、暑い時期でも食べやすく、ボリューム満点で美味しくいただきました！！

■作り方

- ① ご飯と大豆、塩を混ぜ合わせる。
- ② 細かく切ったたまねぎとなすをフライパンで炒める。
- ③ トマトを細かく切る。
- ④ 溶いた卵に②、③、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンで④を両面焼く。
- ⑥ のりでご飯を巻く。
- ⑦ ⑥のまわりを⑤の卵で巻く。