

冷めてもおいしく、弁当にもOK!!夏野菜、玉子/じゃがいもロール
秋月中学校2年 八塚 円花さんの作品

■材料（2人分）

アスパラガス	4本
いんげんまめ	4本
オクラ	4本
パプリカ（赤）	1/2個
パプリカ（黄）	1/2個
卵	2個
焼きのり	適量
じゃがいも	2個
スライスチーズ	適量
塩	少々
油（ごま油、オリーブ油）	適量
しょうゆ	適量

料理を作った感想

メニューを考える事から、後片づけまで毎日のようにしているお母さんの大変さを改めて実感することができた。特に色彩りや夏野菜を使うことに気がついた。野菜を巻くところは難しかったし、失敗もしたけれど家族に食べてもらって喜ばれたときは嬉しかった。

一緒に食べた人の感想

綺麗で、鮮やかで、食欲のわく見た目だった。食べてみると、びっくりするほどおいしかった。また、チーズやのりの相性が良かった。ヘルシーで健康的だったのでまた作ってほしい。（お父さん）色々な野菜が巻かれていたし玉子/じゃがいもとのコンビネーションのパターンがたくさんあって、おもしろかった。（妹）

■作り方

- ①アスパラガス、いんげんまめ、オクラの順で塩ゆでし、水につけて色止めする。
- ②パプリカ（赤、黄）はスティック状に切る。

※玉子ロール

- ①加熱したフライパンにオリーブ油を熱し、溶いた卵を流し込む。
- ②少し固まったら卵の上のにりをのせ、その上に野菜の中の1種類をのせて巻く。
- ③冷めたら1口サイズに切る。他の野菜も同様にして作る。

※じゃがいもロール

- ①加熱したフライパンにごま油を熱し、すりおろしたじゃがいもをのせる。
- ②じゃがいもの色が透明になってきたらチーズをのせ、その上に野菜の中の1種類をのせて巻く。
- ③冷めたら1口サイズに切る。他の野菜も同様にして作る。

- ③お好みでしょうゆをかける。