

オムライス日本一決定！愛知代表「ことこと屋」

～ご自宅で、オムライスを作ってみよう♪～



5月16日(土)～17日(日)、日本生まれの洋食「オムライス」の日本一を決定するイベント『オムライススタジアム』が東京スカイツリータウンで開催されました。

投票の結果、地元愛知県の『洋食のことこと屋』の「トロトロ玉子のオムハヤチーズハンバーグON」がグランプリを獲得、日本一のオムライスになりました。

実は、トマトケチャップには、大さじ1杯でトマト2個分のトマトが使用されており、カゴメがおすすめする「満点オムライス」のレシピでは、1人前で、トマト8個分使用していることとなります。

オムライスは、「卵」「ご飯」「お野菜(玉ねぎ・トマトケチャップ)」を使った、栄養バランスのとれたメニューです。ぜひ、ご家庭で作ってみて下さいね！

【満点オムライスレシピ】 http://www.kagome.co.jp/ketchup/recipe/recipe_01/



6月10日のトマトメニュー 「野菜たっぷりミートライス」



【材料】4人分
合いびき肉…200g
玉ねぎ…中2個
にんじん…中1本
マッシュルーム…80g
グリーンピース…40g
サラダ油…適宜
ごはん…適量
塩こしょう…少々

A
水…200ml
固形コンソメ…1個
ケチャップ…120ml
トマトピューレ…120ml
デミグラスソース…大さじ4

キャベツ…小1/4個
なす…中1本



【作り方】

1. 玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを細かくカットする。
2. サラダ油で合いびき肉を炒め、火が通ったら、1をいれて、さらに炒める。
3. 2にAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいになったらグリーンピースを加え、塩、こしょうで味を調えてミートソースを作る。
4. 別のフライパンでキャベツとなすをソテーする。
5. 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。