



# オムライス検定 実施報告



10月10日「東海市オムライス検定」が実施されました！

大人も子どもも上手にオムライスが作れました！

10月10日(土) 午前の部10:30~12:15 午後の部12:30~14:15

東海市しあわせ村 会議室・調理室

主催：東海市健康推進課 協力：カゴメ株式会社

見事合格できました！



みんなで勉強中♪

1. 講義  
(バランスの良い食事)



3. オムライス検定



5. 結果発表



2. オムライスの  
作り方説明



4. 試食

親子でオムライス  
を交換♪

先生から  
オムライスの  
作り方を学びます！

## 11月10日のトマトメニューー ベーコンピラフ(トマト風味)



### 材料 (4人分)

ベーコン…4枚 1cm幅に切る  
にんじん…中1/2本 小さい千切り  
たまねぎ…中1個 1cm薄切り  
ピーマン…1個 薄切り  
生しいたけ…2枚 薄切り  
マッシュルーム缶…30g  
サラダ油…小さじ1

精白米…2カップ  
バター…10g  
トマトジュース…80ml  
洋風スープの素…1/2個  
水…400ml  
ナツメグ…少々  
洋風スープの素…1/2個  
塩・こしょう…少々

### 作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、水を切る。バターでよく炒めて透明になったら、水、トマトジュース、洋風スープの素を加えて炊く。
2. サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを入れ、少し火が通ったところでピーマン、生しいたけ、マッシュルーム、ベーコンの順に炒める。  
最後にナツメグ、洋風スープの素を加え、塩・こしょうで味を調える。
3. 1の炊き上がったご飯に2の炒めた具材を入れて混ぜ合わせる。

薄焼き卵をピラフの上のにのせて、子どもたちの好きなオムライスに♪  
ピラフの上にホワイトソースを掛けてチーズをのせて焼けば、ドリアの出来上がりです！

# 東海市オムライス検定



# 親子10組全員合格！！



みんな  
上手に  
できました♪

