食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!
桜庭みさお先生
フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート

ねぎたっぷり♪ ミートソース ねぎオムレツ

材　料（1個分）

ねぎ ……… 1/2本
卵 ……… 2個
ミートソース …… レトルトパックのパスタソース
CGC商品もオススメ

【A】
マヨネーズ ……… 小さじ1
顆粒だしの素 ……… 小さじ1/2
こしょう ……… 少々

作り方

① ねぎを緑の部分と白い部分に分け（緑・白部分）、それぞれ15cmにカットしてからみじん切りにする。

② 卵2個をボールに割り入れ、①と【A】を入れ混ぜる。

③ フライパンを熱し②を流し入れ、形を整えお好みのかたさに焼く。

④ ミートソースを温めておく。

⑤ ③を器に盛り付け、④のソースを半袋分かけて完成！

彩りでネギの緑の部分を細かく切って添えると見た目ワンランクアップ！

ITOKU
GRAN MART