



2015年  
阿南工業高校  
保健室

夏休みも中盤を迎えましたが、充実した毎日を過ごしていますか？夏バテしないためにも、規則正しい生活をこころがけ、健康力アップ 30 日作戦にも取り組んでください。

今回は、7月15日に開催した「阿工版 田中美和のスマイルクッキング vol.4」のレシピを掲載しました。料理初心者でも簡単に作れて栄養満点です。是非、作ってみてください。

## オムそば

### 材料

ごはん、キャベツ、にんじん、もやし、フィッシュカツ、ちくわ、中華めん、ソース、塩こしょう、ケチャップ

#### ①材料をそれぞれ切る

キャベツ：千切り                      にんじん：ピーラーで薄切り  
もやし：洗うだけ                      フィッシュカツ：粗みじん  
ちくわ：薄切り                        中華めん：ざく切り

②フライパンに油をしき、にんじん、キャベツ、もやしの順に炒め火が通ったら、めん、ごはん、フィッシュカツ、ちくわを加え炒める。ソースと塩こしょうで味付けする。

③卵 2 個を割りほぐし、薄焼き卵をつくる。

フライパンを熱した後、ぬれ布巾の上におき、少しさましてから卵を入れて焼く。

④②を皿に盛り、③の卵をのせてケチャップをかけたら、完成！！



## オムレット

### 材料

ごはん、ミートソース（市販）、ピザ用チーズ、カット野菜、卵、バニラアイス、ケチャップ、こしょう

①炊飯器のごはんにミートソース、ピザ用チーズを混ぜて保温する。

②フライパンに油をしき、カット野菜を炒める。火が通ったらシーチキンを加える。

①を加えさらに炒め、こしょう少々。

③フライパンに油をしき、熱くなるまで加熱する。

卵 3 個を割りほぐし、バニラアイス 1 / 2 を入れる。底を薄皮一枚残して混ぜる感じで加熱し、火が強い場合はフライパンを火から遠ざけながら調整する。（バニラアイスで、ふわふわ卵になる）

④②を皿に盛り、③の卵をのせてケチャップをかけたら、完成！！

