

ミルクソースたっぷり野沢菜オムライス

【入賞】 ●長野俊英高等学校 調理同好会 渡邊渉太、他(15~16歳) 長野市



材料(4人分)

| | |
|------------|------------|
| 野沢菜漬け | 100g |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/4個(100g) |
| コーン(粒状) | 100g |
| ご飯 | 2合分 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 白胡椒 | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |
| バター | 5g |
| 〈A〉(1人分) | |
| 卵 | 2個 |
| 牛乳 | 大さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 〈ミルクソース〉 | |
| ブロックベーコン | 100g |
| 牛乳 | 800ml |
| バター | 30g |
| 小麦粉 | 50g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| とろけるチーズ | 30g |
| しめじ | 1/2株 |
| 白胡椒 | 少々 |
| パプリカ(赤) | 1/2個 |
| ブロッコリー | 1/2株 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

作り方

ミルクソース

- 1 ブロックベーコンを1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
玉ねぎを千切りに、しめじを小房に分ける。
- 2 フライパンにバターを熱して、玉ねぎ、しめじ、ベーコンを炒める。
塩・白胡椒で味付けする。小麦粉を加えて更に炒める。
- 3 牛乳を入れてとろみがつくまで煮つめ、仕上げにとろけるチーズを入れ、ブロッコリーを加える。

オムライス

- 4 フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎが透明になるまで炒め、コーンと野沢菜を入れて更に炒める。
- 5 ④にご飯を入れて塩・白胡椒で味付けし炒める。
- 6 フライパンにバターを溶かし、〈A〉で半熟のプレーンオムレツを作って、ご飯の上に乗せる。
- 7 ミルクソースをオムライスの上にかける。
- 8 パプリカを星型にくりぬき、飾る。

〈審査委員長のアドバイス〉

黒胡椒を白胡椒に替え、食材の色と味を引き立てました。