


# 『春菊のグリーンオムレツ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 吉村 航晟

 帝塚山学院大学

## 春菊のグリーンオムレツ

### 材料 (4人分)

#### オムレツ

卵 5個  
春菊 150g  
塩 少々  
胡椒 少々  
牛乳 20mL  
バター 適量

#### ホワイトソース

牛乳 300mL  
薄力粉 大さじ2  
バター 20g  
ケチャップ 10g  
塩 少々  
胡椒 少々  
カニカマ 10g

### 作り方 (作業時間 30分)

- ① 春菊を水洗いし、弱火で5分ゆでて水にとる。
- ② 粗熱がとれたら、水気をよくしぼる。
- ③ フードプロセッサーに②、卵、牛乳、塩、胡椒を入れ、よく攪拌する。
- ④ 深めのフライパンにバターと薄力粉を入れ、加熱する。
- ⑤ 粉気がなくなるまで炒めたら、牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を1/5量とり分け、ケチャップを加え、塩、胡椒で味を調える。
- ⑦ フライパンにバターを入れ、中火で熱する。
- ⑧ ③の卵液を1/4量ずつ流し入れ、オムレツを焼く。
- ⑨ ⑤をお皿に広げた上にオムレツを盛り付け、上に細く裂いたカニカマをのせ、⑥をかける。

卵に混ぜることで、春菊の苦味が気になりません！