



おわんにごはんを入れるときは、ごはんを押し付けすぎないようにして入れると、皿に返すとき、きれいな形になります。

問一の宮保健センター ☎ 22-5088

高菜の風味が香る 青高菜のオムライス



WebTV アソ
動画

材 料 (4人分)

- 合いひき肉 120g
- タマネギ 200g (中1個)
- ニンジン 100g
- 卵 5個
- サラダ油 大さじ1
- 青高菜 100g
- サラダ油 一人小さじ1杯
- トマトケチャップ 大さじ2杯
- 塩コショウ 少々

作 り 方

- ① フライパンを熱しサラダ油大さじ1を入れ、合いひき肉を炒める。色が変わってきたら、みじん切りにした(A)を入れてさらに炒める。
- ② 火が通ったら塩コショウをふり、切った青高菜を混ぜ、ごはんを入れ炒め、ボウルなどに移しておく。
- ③ フライパンに、卵用の油を一人分ずつ流し、溶き卵を一人分入れ、半熟のオムレツを作る。
- ④ ②をおわんに入れ型を作り皿に盛る。その上に③を乗せ、包丁で切り目を入れて卵を広げる。

Data

- エネルギー 448 kcal
- たんぱく質 17.4g
- 脂 質 18.3g
- カルシウム 93mg
- 塩分 2.0g



ななこ
佐渡 菜々子 さん (24歳)

(住所:三久保) 株式会社田上建設 勤務



WebTV アソ
動画

〔趣味〕 読書 〔特技〕 絵を描くこと

〔好きな言葉〕 初志貫徹

〔好きな男性のタイプ〕

誠実で何事にも一所懸命なひと

〔阿蘇の好きなところ〕

馬追い祭りや地藏祭りなど、地域でのイベントがたくさんあって、わいわい楽しめるところ

Q. 仕事の内容

現場担当をしながら、職場の先輩方や職人さんに建築について教わっています。

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

職員や現場の人たち、お客様とコミュニケーションをとりながら楽しむことです。



FRESH MAN

