

料理名		湘南しらすの和風オムレツ	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○釜揚げしらす	60g	① にんじん、玉ねぎ、しいたけをみじん切りにする。 ② ボウルに卵を割り入れ、Aの調味料を加えて溶きほぐし、①としらすを入れて混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を1/2流し入れ、中火で焼く。 ④ 卵が半熟になったら弱火にし、フライ返しで半分に折り、半分にカットする。 ⑤ 残りの1/2も同じように焼く。	
にんじん	35g		
○玉ねぎ	1/2個		
○生しいたけ	2枚		
○卵	4個		
水	大さじ1		
白だし	小さじ2		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
サラダ油	大さじ1		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 茅ヶ崎産のしらす、小田原産の玉ねぎ、相模原市の卵（さがみっこ）、横浜市のしいたけを使用しました。	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー143kcal タンパク質 9.2g)