

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」岡部 洋子～

玉ネギのオムレツ

【材 料】

玉ネギ	半個	卵	2個
塩・コショウ	少々		

【作り方】

- ① 玉ネギのみじん切りを卵と混ぜて、塩・コショウを少々入れる。
- ② フライパンで焼く。

できあがり!!

うどんのお焼き風

【材 料】

うどん	1玉	鶏ミンチ	100g
ニラ	50～60g	卵	1個
油	少々		
お好み焼きソース・ポン酢		お好みで	

【作り方】

- ① うどん1玉を4等分に切る。
- ② ニラを3～4cmに切る。
- ③ ボールにうどん、ニラ、鶏ミンチ、卵を入れて混ぜる。
- ④ ホットプレートまたはフライパンに油をひいて焼く。
- ⑤ お好み焼きソース、ポン酢等お好みのソースをかける。

できあがり!!