



審査委員長賞受賞作品



トマゴラーメン



材 料 名	1 人 分 の 分 量 (g)	調 理 方 法 ・ 調 理 時 間
キャベツ	100 g	① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、白ネギは薄めの斜め切りにする。 ② 鍋で白ネギをオリーブオイルで炒め、ここにトマトジュース、牛乳、水を加え煮込む。㊦ ③ フライパンで半熟のスクランブルエッグを作り、一度お皿に取り出す。次にキャベツを炒め、塩コショウをする。再び卵をフライパンに戻し、さっと炒める。 ④ ラーメンを少し硬めに茹で、水気を切る。 ⑤ ㊦に味噌、塩を加える。ここにラーメンも加え、30秒ほど煮込む。 ⑥ ⑤を器に盛り、キャベツ卵を上に乗せ、ディルを飾る。
白ねぎ	30 g	
トマトジュース	100 cc	
牛乳	150 cc	
水	50 cc	
卵	2 個	
味噌	小さじ 1	
塩	小さじ半分	
胡椒(ブラックペッパー)	少々	
ラーメン	1 玉	
オリーブオイル	適量	
ディル	適量	
1 人 分 の 野 菜 量 1 3 0 g		