

堺市エコクッキング 特別授業

ふわとろオムライス

	1人前	1班4人前
バターライス	100g	
玉葱	10g	
人参	10g	
ケチャップ	30g	
のうげいたまご	2個	
サラダ油	適量	
赤ワイン	80g	
デミグラスソース	60g	
牛筋肉	50g	
玉葱	10g	
人参	10g	
セロリ	10g	
泉北レモンジュース	5g	
塩	適量	
胡椒	適量	

アレルギー原材料

小麦・乳・卵・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉

* 学びのポイント *

オムライスの歴史について

卵の3大特性

野菜のうまみのひきだし方

プロの技、時間効率を考えた調理工程

季節野菜のコンソメスープ

	1人前	1班4人前
玉葱		40g
人参		40g
大根		40g
キャベツ		80g
小松菜		50g
トマト		1個
ベーコン		20g
オリーブ油		30g
ブイヨン		400cc
塩		適量
胡椒		適量

アレルギー原材料

小麦・乳・卵・大豆・豚肉・鶏肉