

コープの職員

料理に
チャレンジ!



ちよっとした工夫で
たちまちおいしいオムライスに♪

オムライスを作ったことはありますが、
いつも焼きすぎてしまって……。
焦がさないようにがんばります!



小山さん

今回挑戦するのは…

コープ弁天通り店 農産部門 入職4年目
農産部門はお店に入っすぐのコー
ナー。野菜や果物の季節感を大切に
売り場づくりを心がけ、鮮度を丁寧
にチェックしています。



CO-OP 産直秋田
あきたこまち

たまごふわふわのオムライス

Step 1 材料を切る



にんにくとたまねぎはみじん切りに、
ウインナーは5mm程度の輪切りにする。

2 炒める

フライパンを熱し
て油をひき、中弱
火でStep1を順に
加えて炒めたら、
ケチャップを加え
てさらに炒める。



ポイント

ケチャップの水分をとばし、
ご飯がべたつかないようにしておきます。

3 ご飯、塩、 こしょうを加える



Step2にご飯を加えて炒め、最後に塩と
こしょうをふって味が全体に行きわたる
ように炒めたら皿に盛る。

4 卵液を作る

ボウルにAを入
れ、たまごの白
身を切るように
よく混ぜる。



ポイント

マヨネーズがダマになってモ
火を通すと消えます。

5 たまごを焼く



フライパンをよく熱し、バターを入れて
溶かしたらStep4を流し入れ、菜箸で大
きく混ぜて半熟状にし、火を止める。



おいしそう
はやく食べたいな♪

Step3にたまごをのせて
ケチャップとパセリをかけたなら… **完成!**

材料(1人分)

<ケチャップライス>

ご飯(少しかために炊いたもの
や冷やご飯)…………… 250g
たまねぎ(小)…………… 1/2個
ウインナー…………… 3本
にんにく…………… 1/2片
ケチャップ(炒め用)
…………… 大さじ2と1/2

ケチャップ(仕上げ用)…適量
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………適量
パセリ(みじん切り)……………適量
<たまご>
たまご…………… 3個
A 牛乳…………… 大さじ2
マヨネーズ…………… 小さじ1
バター…………… 10g

ポイントの通りに作
るとベチャッとせず、
なるほど!と思いま
した。たまごもふわ
ふわで、おいしい!
レパートリーが増え
ました♪



動画も公開中!



次回は CO-OP 無着色ひとち辛子明太子(切り) を使った料理に挑戦する予定です!