

# 北杜市ランチ認定メニュー

## 料理名：北っ杜♡リゾート♡OTTO!! イエローパプリカの宝石箱



### ☆料理のコンセプト

北杜市の自慢の野菜をふんだんに使用して、加熱することにより美味しく沢山召し上がって頂ける料理です。中から何がでてくるか、わくわくドキドキする宝石箱のようなリゾート満喫ランチです。

### ☆料理の材料(2人前)

#### 【トマトカレーリゾット】

- 白米飯100g ○トマトジュース200cc
- カレールー6g ○塩・こしょう 少々
- ニンニク1片 ○トマトケチャップ大さじ1杯
- イエローパプリカ2個

#### 【オムレツ】

- 卵2個 ○牛乳400cc ○ツナ缶 1缶
- パルメザンチーズ10g
- パセリみじん切り 適宜

### ☆料理のレシピ

- ①洗ったパプリカのへたから2cmのところを切る。種を取り除く。
- ②180度のオーブンで約20分焼く。
- ③焼いている間に鍋にトマトジュース・にんにくを入れて沸かす。
- ④③のにんにくをつぶすし、滑らかにしてトマトケチャップを加えて味を調える。
- ⑤白米飯を入れてリゾットをつくる。
- ⑥卵液の材料を混ぜ、フライパンにバターを入れスクランブルオムレツをつくる。
- ⑦②を取り出して⑥をパプリカの半分まで詰める。
- ⑧⑦に⑤を8分目まで詰める。ツナ缶の油をきって、パプリカのリゾットの上にのせる。
- ⑨とパルメザンみじん切りにしたパセリをふる。
- ⑩天板にシートを敷き、とろけるチーズ1人分3g・こしょう・カレー粉(300g)のチーズのオーナメントとをつくる。(レシピ分量外)
- ⑪⑨を皿に盛り⑩を飾る。
- ⑫皿にもパセリを散らして、出来上がり！！