

お弁当にもピッタリ！ ウィンナーとじゃがいものオムレツ

2023.07.14

執筆者 本田ようー

今年度もカジダンコラムを担当することになりました。

料理家の本田ようーです。レシピをTV、雑誌、webなどで書いています。

よろしくお願いします。

福島県の泉崎村出身の40歳です。妻と5歳の息子と1歳の娘と暮らしています。

妻との共働きでパパとしてまだまだ新米です。毎日えっちらおっちら、奮闘してます。

こちらではレシピをあと2品UPしていきます。

今回はお弁当にも作り置きにして、朝ごはんにもぴったりのオムレツです。じゃがいもの皮むきやウィンナーを切るところなどお子さんの年齢に合わせて一緒にやってみてください。うちも一緒にやることもあります。もちろんのように食べないこともあります。あはは。

＜材料＞（2-3人前）

ウィンナー3本 100g

じゃがいも 小4個 200g

ピザ用チーズ 50g

卵 4個

サラダ油 大さじ1と1/2

＜作り方＞（調理時間15分）

1.ウィンナーは斜めに一口大に切る。じゃがいもは皮つきのままよく洗い、皮をむいて2センチ角に切る。さっと水洗いし、水けを軽くきる。

2.耐熱皿にウィンナーとじゃがいもをのせて、ふわりとラップをかける。600ワットの電子レンジで5分加熱する。卵をボールに割り入れ、じゃがいもとウィンナーを戻し、ピザ用チーズを加える。

3.20cmのフライパンにサラダ油を入れて、中火で温める。卵液を入れる。全体を混ぜ合わせて中火で2分ほど焼く。フタをして、中火で2分焼く。表面が少し乾いてきたら、皿などをフライパンに乗せ



材料はこちら



このくらい全体が半熟になるくらいまで混ぜてから、フタをする



しっかり両面焼いて、お弁当にも

て、フライパンごとひっくり返して、オムレツを滑らせて、フライパンに戻す。さらに2分焼く。

4.粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

カジダンの中では今年度も料理教室の講師も務めます。

詳しくはこちらを

キラッ人さん（ロールモデル）を講師として派遣します！

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/16005c/kiratto-haken.html>

過去の教室の内容などはこちらから、参考になれば幸いです。

家庭に喜ばれるレシピを学ぶ（令和4年10月12日 南会津町）

<https://www.kiratto-fukushima.jp/kajidan/honda-column.html?id=43>

家事シェア講座「男性のための料理教室」（令和5年2月18日 石川町）

<https://www.kiratto-fukushima.jp/kajidan/honda-column.html?id=51>

ぜひ、講師に呼んでください。お待ちしております！皆さんにお会いしたいです。

おわりに、「共働き」についてのお話です。

一昔前の共働きはうちの両親もそうですが母親が家事を中心にやって、仕事もやって、子供のこともやってと父親が仕事をしてという家庭内のバランスでしたが時代もありますし、それぞれの考え方もありますが祖母が認知症になったり、姉たちが上京したり、家族の形が少しずつ、変化し、時代も変わっていきます。

今の僕らの生活は妻も働く、僕も働く。家庭も妻と僕が両方で回す。休む時は一緒に休む。子供のことは可能な限り、共有する。そのためにお互いのできることは全部、やる。

どちらかが風邪などで倒れても、毎日は回る。それぞれが居心地よく、暮らすために少しずつ、できることの時間を費やしていく。家族の形によって、バランス、居心地は違うけれどこんな取説を見て、少し今を確認するのもいいと思います。

新米パパ家事育児の取扱説明書

<https://www.kiratto-fukushima.jp/kajidan/torisetsu.html>

それでは、また、次回にお会いしましょう。

本田よう一でした。