

学校給食のおすすめレシピ

ほうれん草とチーズのオムレット

【ココットカップ 4個分】

卵 4個
(下味;しょうゆ、砂糖、酒 少々)

ベーコン	30g
ほうれん草	50g
冷凍コーン	20g
チーズ	20g
顆粒コンソメ	少々
サラダ油	適量



【作り方】

- ① 卵はよくほぐして、下味をつけておく
- ② 具を作る。
ベーコンは千切り、ほうれん草はゆでて2cm幅に切っておく。
サラダ油で、ベーコン、ほうれん草、コーンを炒め、コンソメで味を付ける。
お皿にひろげ、粗熱が取れたら、角切りに切ったチーズを混ぜておく。
(熱いうちにチーズを入れてしまうと溶けてかたまりになってしまうので、しっかり冷ましてから入れてください。)
- ③ カップに、②の具、①の卵液を入れ、オーブンまたは魚焼きグリルで焼きます。

給食では、1人分ずつカップに入れて焼いていますが、ご家庭なら、具を包むようにしてフライパンで焼いてもおいしく作れます。

