

学校給食のおすすめレシピ

ほうれん草と チーズのオムレツ

献立の組み合わせく例>

- ・ナン
- ・バターチキンカレー
- ・ほうれん草と
チーズのオムレツ
- ・キャベツとコーンのサラダ
- ・牛乳



【材料】	※小学校中学年	4人分
卵		4個
(しょう油、上白糖、酒)		少々
ベーコン		30g
ほうれん草		50g
冷凍コーン		20g
角切りチーズ		25g
コンソメ(顆粒)		少々
サラダ油		少々(炒め用)

【作り方】

- ① 卵は、しょう油、上白糖、酒で下味をつけて、かき混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、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。ボールにいれ、粗熱が取れたらチーズを混ぜておく。
- ③ カップに②の具を入れ、①の卵液を注ぎ、オーブンで焼く。(目安は180℃で10分。)

おうちでは、卵液に具を混ぜて、フライパンで焼いて作ることも！
とろ〜りチーズと具たくさんのほうれん草が大満足のオムレツだっコ♪

