

# ほうれん草とチーズのオムレツ

給食レシピ  
- File04 -



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るッコ。



町ホームページでは  
学校給食の献立やレシピを  
公開しています!



◀町ホームページ

## ● 材料

【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。

## あとがき

◆今月号はスポーツが熱いです!町内外でたくさんさんの輝く英姿に出会うことができました。選手たちから溢れる熱気を受け、思わず手に汗握ります。瞬間のシャッターチャンスを逃すまいとカメラを構えますが、まだまだ拙いカメラワークでもどかしさが募るばかり…。より良い一枚をお見せできるよう、頑張ります!◆今回は運動会、陸上競技大会と、小学校の子供たち取材で追っ機会が重なりました。一生懸命走りきる姿、仲間と喜びを分かち合う姿に大きなパワーと癒しをもらいました。◆これからが夏本番!まだまだ多くのイベントが待っています。今から来月号の制作が楽しみです。(K)

◆今月号はスポーツ色の広報になりました。自分は中学校の体育祭へ取材に伺いました。特に印象に残ったのはオールリレーです。全生徒が走者を全力で応援する様子はまさに青春でした。◆スポーツといえば最近自分は、町民野球大会に出場しました。高校まで十二年ほど野球を続けていたのですが、軟式野球は約八年ぶり、ポジションは初めてのピッチャーでした。結果的には負けてしまったのですがピッチャーの楽しさを知れて、いい経験になりました。◆野球も仕事もチームワークが大事なので、いい広報ができるよう広報チームも一丸となって頑張ります!(D)