

学校給食のおすすめレシピ

カラフルオムレツ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・麦ごはん
- ・チキンカレー
- ・カラフルオムレツ
- ・わかめとツナのサラダ
- ・乳酸菌飲料



【材料】 ※小学校中学年 4人分

卵	4個	※ ピーマン	25g
(醤油、上白糖、塩 少々で味付け)		チーズ	25g
※ ウィンナー	35g	コンソメ顆粒	少々
※ 玉ねぎ	25g	炒め油	少々
※ 人参	25g		
※ 冷凍ホールコーン	25g		

【作り方】

- 1 卵はよくほぐし、醤油、砂糖、塩で味付けをしておく。
- 2 ウィンナーは5mm厚の輪切、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角になるように切る。
フライパンに油を熱し、※の材料を炒め合わせ、コンソメで味付けしておく。
- 3 チーズは5mm程度の角切りに切る。2の粗熱が取れたら、チーズを混ぜる。
- 4 カップに3の具を入れ、1の卵液を上から注ぎ、オーブンで焼く。
(目安は180℃10分程度)

☆ウィンナー、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマンとカラフルな具がたっぷり入ったオムレツです。給食では、カップに具と卵液を入れて、オーブンで焼いていますが、ご家庭なら、具と卵を混ぜ合わせて、フライパンでオムレツを焼いて作ることもできます。