

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

#### 和風オムレット(卵焼き)



### 2 材料

(4 人分)

具	・ 鶏卵	3 個
	・ 切干大根	15 g
	・ 大豆水煮	5 g
	・ 干しひじき	8 g
	・ しらす干し	8 g
	・ 鶏挽肉	80 g
	・ おろししょうが	1.2 g
	・ 葱	8 g
	・ 酒	4 m l
	・ しょうゆ	10 m l
・ みりん	4 m l	

### 3 作り方

- ① 切干大根とひじきは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、鶏挽肉をしょうがと酒で加熱する。
- ③ ②に残りの「具」の材料を入れ火を通す。
- ④ ③をしょうゆとみりんで調味し、一度冷ましておく。
- ⑤ アルミカップに④と溶きほぐした鶏卵、小口切りにした葱を入れ、オーブントースターで15分位焼く。

### 4 おすすめのポイント

栄養満点！具たくさんのおムレットです。

みなさんに食べてもらいたい食材がたくさん入っていますよ。

トースターを使わずに、卵焼きのようにフライパンで焼いても良いですね♪

具は前の日の夜に作っておくと、忙しい朝にささっと作る事ができます。

(山口市 小学校)