

# ★ほうれん草の和風オムレツ

## ◆材料（4人分）

- ・鶏卵 : 3個
- ・鶏ミンチ : 40g
- ・玉ねぎ : 小1個
- ・人参 : 25g
- ・ほうれん草 : 60g
- ・油 : 適量
- ・塩こしょう : 少々
- ・コンソメ : 小さじ 1/2
- ・砂糖 : 小さじ 1/2
- ・かたくり粉 : 少々
- ・かつお削り節 : 1g
- ・水 : 20cc



## ◆給食の献立例

わかめごはん ココア牛乳  
ほうれん草の和風オムレツ  
カレーポトフ

## ◆作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ほうれん草は2cmの長さに切る。かつお削り節でだしを取る。
- ② フライパンに油をひき、鶏ミンチを炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を炒め、粗熱を取る。
- ④ ③にほうれん草、調味料、だし汁を加えて混ぜ、軽く火を通す。
- ⑤ アルミカップに④を流し入れ、オーブンで焼く。

\*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。