

つくってみよう！^{きゅうしよく}給食レシピ

この や ふうたまごや お好み焼き風卵焼き



ざいりょう にんぷん <材料 (5人分)>

たまご	3個	あお	しょうしょう
・卵		・青のり	少々
・キャベツ	200g	こな	しょうしょう
・たまねぎ	50g	・粉かつお	少々
・豚ばら肉 (スライス)	200g	・ソース	てきりよう
・こしょう	50g		適量
あぶら	てきりよう		
・油	適量		

つく かた <作り方>

1. 豚肉は1cm幅に、キャベツとたまねぎはみじん切りに切る。
2. ボールに卵を割りほぐす。
3. キャベツ、たまねぎを入れてよく混ぜる。
4. フライパンに油をひき、卵を流し込む。上に豚肉を置いて弱火で焼く。
5. 焦げ目がついたらひっくり返してさらに焼く。
6. 中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切り分ける。
7. ソース、青のり、粉かつおをかけて完成！

お好み焼きといえば小麦粉やお好み焼き粉を使っていますが、どうしても炭水化物が多くなりがちです。小麦粉ではなく卵を使って作ることで、栄養バランスも良く、ごはんのおかずとして取り入れることができます。たまねぎも加えることで甘みも追加され、とてもおいしいですよ。

こんだてれい ～献立例～

- ★大豆入りわかめごはん
- ★お好み焼き風卵焼き
- ★小松菜とエリンギのソテー
- ★ごぼうサラダ
- ★もずくの味噌汁
- ★牛乳

