

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	スペイン風オムレット（主菜＋副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
卵	6個（300g）	
ベーコン	2～3枚	
トマト	1/2個（50g）	
じゃがいも	中1個（150g）	
玉ねぎ	1/3個（60g）	
ピーマン	1個（30g）	
サラダ油	大さじ1（12g）	
塩	少々	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	適量	

手順（家庭用）		
（1）卵は割りほぐしておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。  （2）トマトは湯むきし、1cm角に切る。  （3）じゃがいもは薄いイチョウ切りにし、電子レンジで加熱するか固めに茹でておく。  （4）玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。  （5）フライパンに油を入れ、ベーコンを香りが出るまで炒めたら、玉ねぎを入れて炒める。  （6）（5）にトマト、じゃがいも、ピーマンを加え、塩こしょうで調味する。  （7）（6）に割りほぐした卵を一気に流し入れ、固まり始める前にざっくりと混ぜる。  （8）蓋をして極弱火で火を通す。中心部に楊枝をさし、卵液が出てこなければOK。  （9）切り分けて、ケチャップを添える。		
給食室からのメッセージ		
- ・赤・緑・黄の彩りがきれいな野菜がしっかり食べられるオムレットです。 - ・具はミックスベジタブル、ブロッコリー、きのこ、ウィンナー、チーズ等何でもOKです。 - ・野菜をいためて調味した後、粗熱をとって冷蔵庫で保管し、焼く直前に卵液を加えて焼くこともできます。卵は調理する直前に割りほぐしてください。		
栄養価（幼児1人分）		
エネルギー158kcal たんぱく質7.8g 脂質9.9g 食塩相当量0.8g		

※このレシピの大人1人分は幼児1.5～2人分量です。

作成：新座市立北野保育園

