☆ハピチューおすすめ給食レシピ☆

ほうれん草のオムレツ

材料（４人分）	重量
卵	４個
牛乳	２０ｇ
チーズ	２０ｇ
玉ねぎ	１００ｇ（1/2個）
ほうれん草	４０ｇ（２本）
ベーコン	２枚
バター	２ｇ
コンソメ	０．４ｇ
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】
①卵を溶いておく。
②玉ねぎは粗みじん切りにする。
③ほうれん草は細かく１ｃｍ幅に切る。
④ベーコンは１ｃｍ幅に切る。
⑤卵の中に具材をいれ、牛乳とチーズも入れる。
⑥フライパンに油をひき、卵液を流しこむ。半熟になるまでかき混ぜる。
⑦蓋をして、弱火で１０分程度蒸し焼きにする。
⑧裏返し、中まで火が通ったら、お皿に盛りつける。

【献立例】
黒コッペパン
ほうれん草のオムレツ
コールスローサラダ
野菜スープ
バナナ　牛乳

【アドバイス】
・ほうれん草以外にも、にんじんや枝豆などの野菜を入れるとカラフルなオムレツになります。
・和風オムレツにはひじきをいれています。
・ほうれん草のアクが気になる方は下茹でしましょう。