



『カップオムレツ』



●材料

分量（4人分）

合挽き肉	120g
にんじん	20g
玉ねぎ	100g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
卵	2個
パセリ	適量
アルミケース	4枚

●作り方

1. 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
2. 油で、合挽き肉と野菜を炒めて塩・こしょうで味付けする。
3. あら熱をとった2と卵を混ぜ、アルミケースに入れる。
4. パセリをのせて160℃のオーブンで14分焼く。

※蒸し器で蒸しても美味しいです。

●ポイント

塩を少々入れると甘味が増します。

●学校給食献立例



- ・ミルククレスントロール
- ・手作りカップオムレツ
- ・ツナマヨサラダ
- ・ジャーマンスープ
- ・牛乳



具を変えるとたくさんアレンジができます。

考えてみましょう。



水巻町学校給食レシピ