

～オムレツのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
じゃがいも	千切り	30
バター		0.5
たまねぎ	半月切り	30
ツナ		10
塩		適量
こしょう		少々
卵	ときほぐす	50
パセリ		0.3



【作り方】

1. じゃがいも、たまねぎ、ツナ、パセリをバターで炒め、塩、こしょうで味付けをして粗熱をとる。
2. 卵を溶きほぐし、1で炒めた具材とまぜる。
3. 天板に流し入れ、オーブンで焼く。(フライパンで焼いてもよいです。)
(焼き時間はご家庭のオーブンで調節して設定してください。)
4. 食べやすい大きさに切り分ける。

野菜やツナが入り、食物繊維やたんぱく質、鉄分がたっぷりの具たくさんオムレツです。給食ではそのまま提供していますが、少し薄味にしてケチャップをかけても合います！



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。