

～＊～ 野菜オムレツ ～＊～

<材料 4人分>

卵・・・・・・・・・・4個
グリンピース(冷凍)・・小さじ1
ツナ(缶詰め)・・・・・20g
トマト・・・・・・・・1/3 個
チーズ・・・・・・・・20g
塩、こしょう・・・・・少々
コンソメ・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・適量



<作り方>

- ①トマトは5mm角に切る。
 - ②チーズはスライスチーズの場合5mm角に切る。とろけるチーズの場合は、そのまま材料に混ぜる。
 - ③卵は溶いて、材料、調味料を入れてよく混ぜる。
 - ④フライパンに油を引いて、オムレツを作る。
- ※ツナやチーズにも塩分が含まれますので、塩分量は各ご家庭で調整してください。
- ※学校では、鉄板に流し入れて焼いた後に、四角く切ります。ご家庭でも、フライパンに流し入れて、スポンジケーキを切るようにカットしてもいいですね。
- 塩分が足りない時は、ケチャップとかをつけて食べてください。