

～＊～ チーズオムレツ ～＊～

<材料 4人分>

ほうれん草…………1株

玉ねぎ…………1/4 個

チーズ(5mm角)…20g

卵…………4個

塩・コショウ……少々

コンソメ(粉末)…少々

牛乳…………大さじ1

油…………適量

<作り方>

①ほうれん草は茹でて、あら熱がとれたら、水気を絞り、1cm幅に切る。

②玉ねぎは大きめのみじん切りにする。

③ボウルに卵を割り、調味料、牛乳を入れ、よく混ぜる。

④③に野菜とチーズを入れ、よく混ぜる。

⑤卵焼き器に油をひいて、④の卵液を流し込み焼く。

⑥食べやすい大きさに切る。

※給食では大きな鉄板に流し入れて焼きます。焼きたては、ふわふわです。

中の具材は、じゃがいもやハム、ウィンナーなどを入れても美味しいですよ。

