

～＊～卵焼き～＊～

<材料 4人分>

卵……………3個

切り干し大根…10g

赤ピーマン…10g

ほうれん草…30g

ツナ缶…………20g

砂糖……………小さじ 1/2

うすくち醤油…小さじ 1

塩……………少々



<作り方>

①切り干し大根は戻して、1cm程度のざく切りに切る。

②赤ピーマンはみじん切りに切る。

③ほうれん草は下茹でして、水気を絞り1cm程度のざく切りに切る。

④卵を割卵後攪拌し、調味料を入れてよく混ぜる。

⑤④に①②③とツナ缶を入れよく混ぜる。

⑥フライパンや卵焼き器に⑤の卵液を流し入れ、オムレツの形か、厚焼き卵の形に焼く。

⑦人数分に切る。

※給食では大きな鉄板に卵液を流し入れ、オーブンで焼いています。

焼けた後、低、中、高学年で大きさを変えて切っています。