

# 電子レンジで 手作りオムレツ



## 【材料】 (1人分)

・卵	1個
・牛乳	40g
・ツナ	15g
・冷凍ほうれん草	35g
・ピザ用チーズ	15g
・塩、こしょう	各少々
・油	少々
・トマトケチャップ	お好み

給食アレンジ  
メニュー



- 【作り方】** ①マグカップなどの電子レンジで使用できる容器に、油を薄く塗り、全ての材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ②電子レンジに入れ、500Wで約2分加熱する。
- ③お好みでケチャップをかける。

給食では「スチームコンベクション」という大きなオーブンで焼きますが、ご家庭の電子レンジで作れるようにアレンジしました。

”包丁・フライパン要らず”なので、朝ごはんや忙しい時にもおすすめです！

電子レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

加熱すると卵が膨らむので、大きめの容器で1人分ずつ作りましょう。

加熱ムラができる場合は、途中で一度混ぜ、再度加熱してください。

<1人分の栄養量> エネルギー 174kcal 食塩相当量 1.4g

■出典元： 令和3年1月 山国共同調理場 献立表より