

ほうれん草

料理名	ほうれん草オムレツ		使用月	5 月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
ほうれん草	10	① ほうれん草は小さめに切る。 ② 玉ねぎ・エリンギ・にんじん・ベーコンはみじん切りする。 ③ ①と②を軽く炒める。 ④ 卵を割りほぐし、調味料を入れ③と混ぜ合わせる。 ⑤ よく熱したオープン（鉄板）に油をしき、④を流し入れ、その上にチーズをふりかけて、5分程度焼く。		
玉ねぎ	10			
エリンギ	5			
にんじん	5			
コーン（加味冷凍）	2.5			
ベーコン	5			
卵	40			
さとう	1			
塩	0.4			
油	0.2			
ミックスチーズ	6.5			
<p>★料理についてひと言 春らしく、色がきれいなオムレツ。 配缶の時には、とけたチーズがくっつきやすいので、ペーパーを間にはさんで配缶する方がよい。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ほうれん草オムレツ ・海藻サラダ ・ミネストローネ 				
				