

## 主菜

# スパニッシュオムレツ

### 【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- 油 4 g 小さじ1
- たまご 250 g 5個
- ベーコン 40 g 2枚
- たまねぎ 80 g 1/2個
- じゃがいも 100 g 小1個
- にんじん 20 g 2cm
- こまつな 30 g 1株
- ホールトマト 40 g
- 食塩 0.8 g ひとつまみ
- こしょう 0.12 g ひとつまみ
- トマトケチャップ 24 g 大さじ1と1/2
- トマトピューレ 16 g 大さじ1
- 水 8 g 大さじ1/2
- 砂糖 1.5 g 小さじ1/2



◆エネルギー: 151 kcal  
◆調理時間: 20分

### 【作り方】

- ① ベーコンは細切りにする。たまねぎ・じゃがいも・にんじんは1cm程度の角切りにする。小松菜は1.5cm幅に切る。ホールトマトはざく切りにする。
- ② 油でベーコン・たまねぎ・じゃがいも・にんじんを炒める。じゃがいもが少し透明になってきたら、こまつな・ホールトマトを加え炒め合わせる。塩・こしょうをする。
- ③ たまごを溶き、②に流し入れる。中火で全体にしっかりと火が通るように焼く。焼き上がったら、人数分に切り分ける。
- ④ Aを合わせ火を通し、ソースを作り、オムレツにかける。

スパニッシュオムレツは、スペインの卵料理です。  
じゃがいもやベーコン、野菜など様々な材料を使って作るのが特徴です。  
使う材料を変えることで、アレンジができます。

## 主菜

# 豚肉と白菜の卵とじ



### 【材料】 小学校3・4年生 4人分

〈目安量〉

- ・ 油 3 g 小さじ1弱
- ・ 豚ばら肉 50 g —————
- ・ にんじん 15 g 1～2cm
- ・ はくさい 140 g 大きめ1枚
- ・ ねぎ 25 g 2～3cm
- ・ 糸みつば 3 g 約2本
- ・ たまご 120 g 小3個
- ・ A だし汁 30 g 大さじ2
- ・ 酒 6.5 g 小さじ1強
- ・ 砂糖 8 g 小さじ2
- ・ しょうゆ 12 g 小さじ2
- ・ 塩 0.2 g 少々
- ・ 紙カップ 1 枚 —————



◆エネルギー: 113 kcal  
◆調理時間: 30分

### 【作り方】

- ① 豚ばら肉は薄切り、にんじん・はくさいは短冊切り、ねぎは薄い斜め小口切り、糸みつばはざく切りにする。
- ② 油で豚ばら肉・野菜をしんなりするまで炒め、取り出す。  
たまごを割りほぐし、Aを混ぜ合わせる。
- ③ カップに具を入れ、卵液を流し入れ、糸みつばを散らす。
- ④ 170度のオーブンで15分程度焼く。

豚肉や野菜を取り入れた、やさしい味の卵とじです。給食ではカップに入れてオーブンで焼きますが、家庭ではフライパンに流し入れて手軽に作ることもできます。はくさいが旬の冬の時期におすすめです。

