

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

トマト入りオムレツ

（材 料）4人分

卵 ……………M 4個
トマト ……………中 1/2 個
豚ミンチ ……………60g
玉ねぎ ……………1/2 個
プロセスチーズ…………20g
塩 ……………少々
こしょう ……………少々
油 ……………こさじ1/2

《作り方》

- ① トマトは、1 cmくらいの角切り、玉ねぎは、粗みじん、チーズは5 mm角に切る。
- ② 油を敷いて、豚ミンチ、玉ねぎを炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ③ ①とトマト・チーズ・卵を混ぜ合わせる。
（トマトの汁も入れる。）
- ④ フライパンに油を敷いて、③を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。

学校給食では、天板に卵液を流し入れ、スチームコンベクションオーブンで焼いています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター