

チーズオムレツ

【材料】 カップ 4 個分

卵	220g	(L サイズ 4 個)
バター	2g	(小さじ 1/2)
ベーコン	8g	(1 枚くらい) 短冊切り
ウィンナー	20g	(1 本) 小口切り
玉ねぎ	40g	(小 1/4 個) スライス切り
にんじん	20g	(小 1/5 個) せん切り
じゃがいも	120g	(中 1 個) せん切り
ピーマン	12g	(1/4 個) せん切り
塩	1.2g	(ふたつまみ)
こしょう	0.12g	(少々)
白ワイン	4g	(小さじ 1)
しょうゆ	2g	(小さじ 1/3)
生クリーム	24g	(大さじ 2 弱)
トマトケチャップ	24g	(大さじ 2 弱)

【作り方】

- ① バターでベーコン・ウィンナー・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・ピーマンを順に炒めていく。
- ② 塩・こしょう・白ワイン・しょうゆで味付けをする。
- ③ ボウルに卵を割り入れほぐし、炒めた具・生クリームを加えてよく混ぜる。
- ④ カップに流しいれて、オーブンで焼く。
※オーブン 200 度 15 分くらい
※フライパンの場合は油（分量外）を引いて焼く。
- ⑤ 上からケチャップをかけて完成。



上板橋第一中学校 給食室