

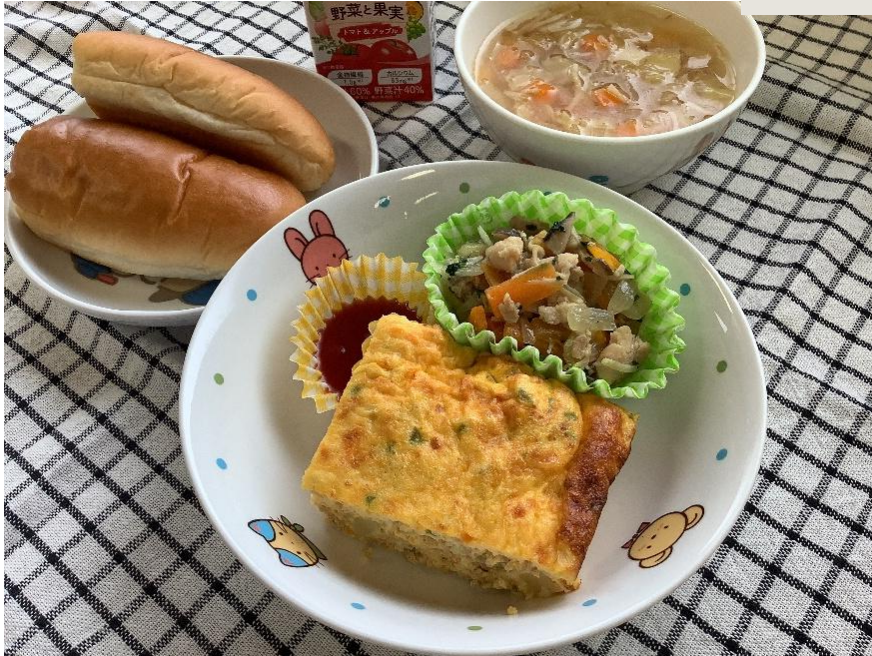
いただきますーす!

VOL.1

2026年5月8日

発行

☆4月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・パン
- ・ミートオムレツ
- ・鶏ときのこのソテー
- ・コンソメスープ
- ・野菜ジュース



材料☆ミートオムレツ☆

食品名	こども4人分
卵	4個
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	60g
人参	50g
ピーマン	1個
じゃが芋	1個
とろけるチーズ	大さじ2
塩コショウ	適量
牛乳	大さじ2
油(炒め用)	適量



調理のポイント

- ・味付けは塩コショウの代わりにコンソメにしてもいいです。
- ・牛乳は少し多めにするるとふんわりとした仕上がりになります。
- ・具材は、きのこ類をプラスするとボリューム感ができます。

☆作り方☆

- (1) 卵はボウルに割って溶いておく。
- (2) 玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切り、じゃが芋は5ミリ幅の角切にする。
- (3) 鍋に油を入れ、豚ミンチを炒め、(2)を加えさらに炒める。塩コショウで味付けして冷ましておく
- (4) (1)に(3)を入れとろけるチーズと牛乳を加え混ぜ合わせる。
- (5) 耐熱容器に(4)を流し入れ175度で15分焼く。