

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

サラダオムレツ

2 材料

(1 人分)

- ・ たまご 1 個
- ・ ポテトサラダ 50 g
- ・ アルミケース (直径7cm) 1 枚
- ・ ケチャップ 15 cc



3 作り方

- ① アルミケースにポテトサラダをのせる。
- ② たまごを荒く溶き、サラダの上にかける。
- ③ オーブントースターに入れ、たまごが固まるまで焼く。
- ④ お好みでケチャップをかけて、いただきます。

4 おすすめのポイント

子どもたちが学校給食用に考えたメニューを採用したものです。

前日の残りのポテトサラダを利用して、手早く作ってしまいましょう。

(*学校では、ポテトサラダから作ります)

サラダにツナやチーズを加えてもいいですね。

(長門市 小学校)