

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 簡単地産地消ココット

2 材料 (1 人分)

・ 卵	1 個
・ 牛肉	30 g
・ はなっこりー	15 g
・ しょうゆ	小さじ1
・ さとう	小さじ1
・ みりん	小さじ1



3 作り方

- ① 牛肉を炒め、しょうゆ、さとう、みりんで味付けをする。
- ② はなっこりーをざく切りにし、茹でる。
- ③ カップに炒めた肉と茹でたはなっこりーを盛り、卵を割って軽くほぐす。
- ④ オーブントースターで1～2分（卵に火が通るまで）加熱する。

4 おすすめのポイント

とても簡単にでき、お肉の種類を替えたり、はなっこりーをほうれん草に替えたりと、季節・地域に合わせて組合わせてみてください。

(美祢市 中学校)