

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

ココット卵

2 材料

(5人分)

- ・ たまご 5 個
- ・ ロースハム (スライス) 2 まい
- ・ ブロッコリー 75 g
- ・ にんじん 25 g
- ・ マヨネーズ 20 g
- ・ とろけるチーズ 25 g



3 作り方

- ① にんじんはせん切り、ブロッコリーは一口サイズ、ロースハムは短冊切りにする。
- ② ブロッコリーをゆでる。(かために)
- ③ カップの中に、ブロッコリーをしき、その上にロースハム、次ににんじんをのせて、マヨネーズをかける。
- ④ ③の中にたまごを割り入れ、チーズを振って10～15分蒸す。

4 おすすめのポイント

- ・ 野菜は、はじめにマヨネーズであえていてもよい。また、オーブンで焼いてもよい。
- ・ 簡単にできて、見た目もきれいだし、おいしい。
- ・ 6年生が、家庭科時間に考えた献立です。

(美祢市 小学校)