



スパニッシュオムレツ

材料 4人分

1人分エネルギー 163kcal 0.8 塩分g

- ・じゃがいも・・・1/2 個
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・ベーコン・・・1 枚
- ・玉ねぎ・・・1/4 個
- ・パプリカまたは、ピーマン・・・1/2 個
- ・ホールコーン・・・大さじ3
- ・塩こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・卵・・・3 個
- ・とろけるチーズ・・・30g
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・アルミカップか、紙カップ・・・4 枚



作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、角切りして水にさらす。
柔らかくなるまで、蒸す。(レンジで加熱してもいいです)
- ② フライパンに油を熱し、短冊に切ったベーコンを炒める。
スライスした玉ねぎ・パプリカとコーンを炒め、
塩こしょうで味付けする。
- ③ ①のじゃが芋を加え、さっと混ぜ合わせる。
粗熱を取り、溶き卵とマヨネーズを加え軽く混ぜる。
- ④ アルミカップ(給食では耐熱紙カップ)に③を入れ、その上にチーズ
をのせる。
- ⑤ オーブンまたはトースターで卵液が固まるまで焼く。
- ⑥ ケチャップを上にかける。

朝から全部作るの忙しい・・・と言う方は、前日にじゃが芋を蒸しておくとし短になりますよ。

もっと時短したい方は、野菜は冷凍を使うとあっという間にお弁当のおかずが1品出来上がります！

