

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【ポテト入り卵焼き】

<材 料 2人分>

じゃが芋	50g
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	20g
ピーマン	7g
ハム	1枚
桜えび	2g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵	2個
砂糖	小さじ1/2



1人分エネルギー 137kcal 塩分相当量 0.6g

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、1～2cmくらいの小さめの四角切りにして、電子レンジで1～2分ほど、楊枝がささる程度に加熱する。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ハムも小さめの四角に切る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の野菜、ハム、桜えびを加え炒める。
- ⑤ じゃがいもを加え、塩、こしょうして味をつける。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、最後に卵を流し入れ、フタをして弱火で4～5分焼いたら出来上がり。

野菜も入った具沢山の玉子焼は、子どもたちにも好評です。

卵焼き自体に味付けしてありますが、出来上がりにちよっぴりケチャップをかけると見た目と味のアクセントになります。

朝食の1品にもピッタリです。

じゃが芋には、ビタミン類が多く含まれています。高血圧予防のカリウムや、食物繊維も豊富です。