

和風オムレット

部門	作成者
ごはん	大川小 母親委員会
セールスポイント	ひき肉を使っているの、ボリュームもでて、彩りもきれい。



特に工夫した点	前日のおかずを利用した(ほうれん草のおひたし)
---------	-------------------------

材料費と調理時間	4人分・約200円 調理時間・約10分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方												
和風オムレット	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">ほうれん草 (おひたし)</td> <td style="width: 15%;">1/2束位</td> </tr> <tr> <td>ひき肉 (何でも良い)</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>6個</td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>小さじ2</td> </tr> </table>	ほうれん草 (おひたし)	1/2束位	ひき肉 (何でも良い)	100g	卵	6個	塩こしょう	少々	バター	大さじ1	サラダ油	小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> ①ボールに卵をとく。 ②ひき肉を油で炒める。(塩こしょう) ③ほうれん草に①②を合わせてフライパンで焼く。 お好みでケチャップやしょうゆなどをかけても良い。
ほうれん草 (おひたし)	1/2束位													
ひき肉 (何でも良い)	100g													
卵	6個													
塩こしょう	少々													
バター	大さじ1													
サラダ油	小さじ2													