

# ほうれん草のチーズオムレツ

## ■ 説明

---

給食会だより 平成22年度3月号掲載  
「わたしたちが作りました！」より  
中津市学校給食三光共同調理場の手作り献立です。

## ■ 材料と分量

---

- ・凍結全卵・・・25g
  - ・牛乳・・・10g
  - ・(冷)ほうれん草・・・20g
  - ・とろけるチーズ・・・10g
  - ・食塩・・・0.17g
  - ・こしょう・・・0.02g
- <添加物>
- ・一食ケチャップ・・・8g

## ■ 手順

---

1. 凍結全卵を解凍する。
2. 冷凍ほうれん草も解凍し、約2cmにカットし水気を絞っておく。
3. 卵に牛乳、塩、こしょう、ほうれん草を混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いたホテルパンに流し入れ、とろけるチーズを上にはらす。
5. スチコンのコンビ加熱180℃で20分から25分焼く。  
切り分けてケチャップを添える。