

主菜のレシピ

○ 簡単ふんわりオムレツ

献立提供：出水みなみこども園

【材料／1人分】

卵	1個
牛乳	10cc（小さじ2）
小ネギ ＊冷凍可	5g
ホールコーン ＊冷凍可	20g
マヨネーズ （コンソメ、だし粉末）	5g（小さじ1強）
砂糖	1g（小さじ1/3）

- ① 卵を割り、きれいに溶かしておく。
- ② ボールに、①と牛乳、マヨネーズ、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に、こねぎ、ホールコーンを入れ、上から②を注ぐ。
- ④ ラップをせずに、レンジで600Wで2分加熱する。
（加熱時間は好みで調整する。）
- ⑤ 器に盛り付け完成。

レンジで簡単にふんわりオムレツ（スフレ）ができる。

そのままでも優しい味わいのオムレツですが、チーズを混ぜたり、ケチャップをかけることで、一味違ったおかずになる。卵、牛乳を使用するので、たんぱく質をしっかりと摂れる1品。

野菜（小ネギ、ホールコーン）はミックスベジタブルでも良い。

○ 野菜ミルフィーユピザ風

献立提供：出水南校区食改

【材料／1人分】

キャベツ	20g
玉葱	10g
じゃがいも	30g
ミニトマト	1ケ
ウィンナー	1/2本
（ちりめんじゃこ、魚肉ソーセージ）	（10g）
とろけるチーズ	1枚
パセリ	少々



- ① キャベツは小さめのざく切り、玉葱はうす切り、じゃがいもはレンジでチンして皮をむき、いちょう切り、ミニトマトは十字に切り、ウィンナーはうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 耐熱皿（アルミホイルでもよい）にキャベツ、玉葱を重ねて焼き、しんなりしたら、じゃがいも、トマト、ウィンナー、チーズをのせる。チーズが溶けたら出来上がり。上にみじんパセリを散らす。

野菜、たんぱく質、いも類、乳製品とバランスが良い。残ったらミキサーにかけると、スープに変身。

レンジの魚焼庫で又オーブントースター等で簡単にできる。

主菜のレシピ

○ ほうれん草とベーコンの簡単オムレツ

献立提供（公社）熊本県栄養士会



【材料／1人分】

ほうれん草	20g
ベーコン	1枚
トマト	20g
卵	1個
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	5g

- ① ほうれん草は、茹でて3cmほどに切っておく。
- ② ベーコンは2cmほど、トマトは一口大に切っておく。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳と合わせておく。
- ④ 耐熱容器に①②を入れ、③をかけて上からチーズをかける。
- ⑤ ラップをかけずに、電子レンジで600wで2分30秒かける。

野菜は、それぞれの季節の野菜を取り入れるとよい。卵が固くならないように注意する。

○ 玉ねぎシリシリ

献立提供：碩台幼稚園

【材料／2人分】

玉ねぎ	1個
卵	2個
ツナ缶（汁ごと）	1缶
みりん	少々
塩・こしょう	少々

- ① 玉ねぎをうす切りにする。
- ② ツナ缶を汁ごと入れて玉ねぎと一緒に炒める。
- ③ 卵を溶いて、①②と一緒に炒める。
- ④ みりん、塩・こしょうで味付けをする。

卵は少しトロトロ加減の方がおいしい。



○ 四角あげの納豆サンド

献立提供：中央区保健子ども課

【材料／4人分】

すしあげ	4枚
納豆	60g
小ねぎ	5g
ごま	少々
溶けるチーズ	20g
めんつゆ	5cc
A (納豆のたれ1P)	



- ① すしあげの端に切れ目を入れる。
- ② Aをしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ①の中に②をスプーンで入れる。
- ④ ③をフライパンで中火で表面がきつね色になるまで焼く。ひっくり返し、もう片方もきつね色になり、カリっとするまで焼く。

忙しい朝でも手間いらず、カルシウムの栄養補給ができる一品です。カリっとした歯ごたえで子どもが喜び1品です！