

早寝 早起き 朝ごはん

# 朝ごはんレシピ

## VOL.2



### 主菜

7	落とし温泉卵
8	スペインオムレッツ

## 7 落とし温泉卵

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
<だし> 〔水 和風だし しょうゆ 酒 わかめ(カット乾) かにかまぼこ みつば 卵         〕	200cc 200cc 少々 小さじ1 小さじ2 0.4g 2本 10g 2個	<p>わかめは水でもどし。かにかまぼこは縦に裂いて細切り、みつばは2センチの長さに切る。</p> <p>だし汁を鍋に入れ、かにかまぼこを加え一煮たちしたら調味し、わかめを加え、卵を割り落とし入れ、火を弱め蓋をして蒸らし、半熟状態でみつばを散らして仕上げる。</p>

[ 第51回北海道学校給食研究大会 基調講演 講師：村上祥子 ]

## 8 スペインオムレツ

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
卵	2個	<p>じゃがいもは2ミリの千切りにして、塩(分量外)を加えたお湯で一煮立ちするまで茹でて水を切っておく。</p> <p>ベーコン、たまねぎ、ピーマンは千切りにする。</p> <p>ボールに卵を割り入れほぐし、牛乳、塩を加えて混ぜ合わせる。</p> <p>フライパンにサラダ油を熱し を炒め、野菜がしんなりしたら、さとう、茹でたじゃがいもを加え良く混ぜる。</p> <p>に を加え、ゆっくりと大きく混ぜ、全体に半熟になってきたら火かげんを弱火にして蓋をして蒸し焼きにして底に焦げ目が付いてきたらひっくり返した焦げ目が付くまで焼き、円型に焼き上げる。放射状にカットし皿に盛り付けケチャップをかける。</p>
じゃがいも	1個(中)	
ベーコン	10	
たまねぎ	1/6個	
ピーマン	1/3個	
牛乳	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	
食塩	小さじ1/4	
さとう	小さじ1	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	大さじ2	