



スクランブルエッグ

◎◎ 材料（4人分） ◎◎ （家庭用に作り方をアレンジしています）

とうもろこし（ホール）缶	・・・	80g
ほうれんそう	・・・	70g
サラダ油	・・・	小さじ1
鶏卵	・・・	4個
牛乳	・・・	大さじ1弱
塩	・・・	少々
洋こしょう	・・・	少々
マーガリン（バター）	・・・	小さじ1
トマトケチャップ	・・・	適宜

A

*学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

◎◎ 作り方 ◎◎

- ① とうもろこしは缶を開け、水気をきる。ほうれんそうはゆでて、水で冷やし、水気をきって3cmに切る。
- ② サラダ油を熱し、とうもろこし、ほうれんそうを炒め、皿にうつす。
- ③ マーガリン(バター)を熱し、Aを混ぜ合わせたものを流し入れ、炒める。
- ④ ②を加えて混ぜる。
- ⑤ お好みでトマトケチャップをかける。

