

オムレツ
全般大好き！！

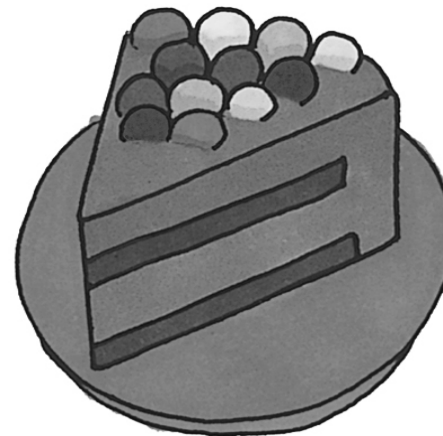
ブロッコリーのキッシュ

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

卵 小5個
生クリーム 20ml
ピザ用チーズ 10g
ブロッコリー 120g (1/2株)
玉葱 60g (大1/4個)
ベーコン 10g
油 適宜
塩 ひとつかみ
胡椒 適宜
バター 10g

- ①ブロッコリーを小房に切って茹でる。
- ②玉葱をくし切りにしてベーコンと油で炒めて冷ます。
- ③卵を割りほぐし・生クリーム・調味料と①と②を混ぜる。
- ④焼き型にバターを塗り③を流し入れオーブンで焼く。

☆タルト型に冷凍のパイシートを敷いて、
卵液を流し入れて焼き、トマトを飾ると。
おもてなし料理
になります。



【献立例】

ロールパン
ブロッコリーのキッシュ
小魚サラダ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	136	2.6	26	6.4	55	0.5

中華風卵焼き

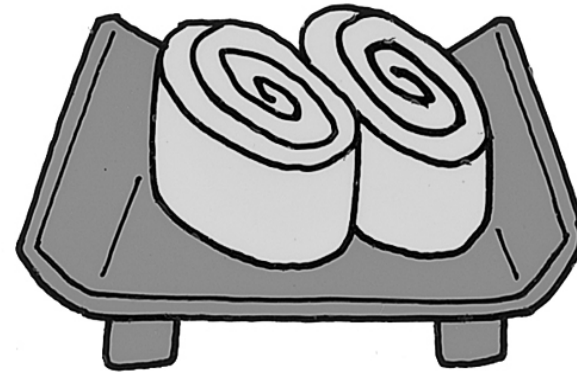
オムレツの
中から中華麺
が出てくる！

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

卵 小5個
茹で筍 10g
人参 25g (1/4本)
葱 30g (10センチ)
中華麺 75g
塩 小さじ1/4杯
醤油 小さじ1杯弱
油 適宜

①筍・人参・葱・中華麺を3cm位のせん切りにする。
②卵を割りほぐし①と調味料を入れ焼く。

☆中華麺は細かく切りすぎないようにする。
☆オーブンで焼くときは焼きすぎ乾燥に注意。



【献立例】
ごはん
中華風卵焼き
人参グラッセ添え
じゃが芋スープ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣μg	塩分g
子ども	123	7	12	5.9	24	0.7

あんをかけるので
モソモソが苦手な
子どもも食べ
やすいです。

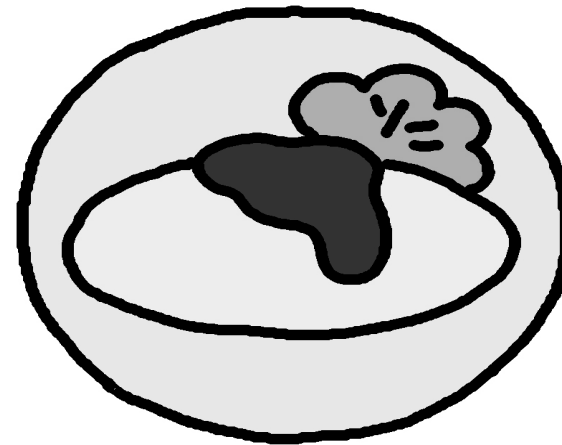
ふわふわ卵の冬野菜あんかけ

【作り方】

- 【材料=大人2人子ども2人分】
- ①卵をほぐし牛乳・塩を入れふわわりと焼く。
 - ②野菜を色紙切りにして出汁で色よく蒸し煮にする。
 - ③②に醤油を入れ味を整え水溶き片栗粉でトロミをつける。

卵	5個
牛乳	80ml
塩	ひとつまみ
油	適量
白菜	4枚
人参	1/2本
チゲソイ	1/2株
出汁	100ml
醤油	小さじ1弱
片栗粉	大さじ1

☆保育園では鉄板で玉子焼きのように焼き、あんをかけます。
☆白菜の代わりにキャベツに変えると一年中作れます。



【献立例】

ごはん
ふわふわ卵の冬野菜あんかけ
里芋の煮物
味噌汁

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加ナムmg	塩分g
子ども	105	3.9	50	6.4	49	0.5

オムレツ
全般大好き！！

トマトのキッシュ

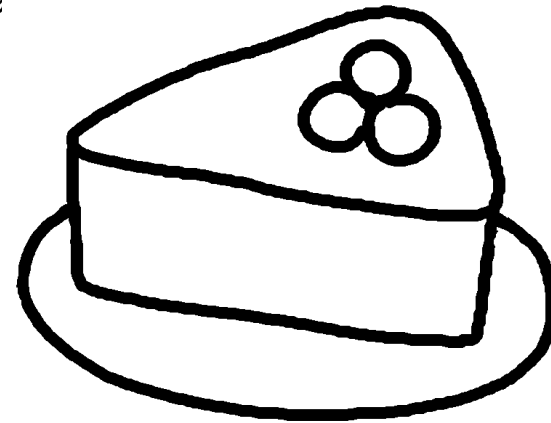
【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

卵 小5個
生クリーム 20ml
ピザ用チーズ 20ml
トマト 大1個
塩 小さじ1/3杯
胡椒 少々
バター 10g

- ① トマトの皮を湯むきにして、角切りにする。
- ② 卵・生クリーム・調味料と①をよく混ぜ卵液を作る
- ③ 焼き型にバターを塗りその中に②を流しオーブンで焼く。

☆タルト型に冷凍のパイシートを敷いて、
卵液を流し入れて焼き、パセリの
みじん切りを飾ると。
おもてなし料理になります

【献立例】
ロールパン
トマトのキッシュ
野菜スープ



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	115	2	20	6.3	60	0.7

オムレツ
全般大好き！！

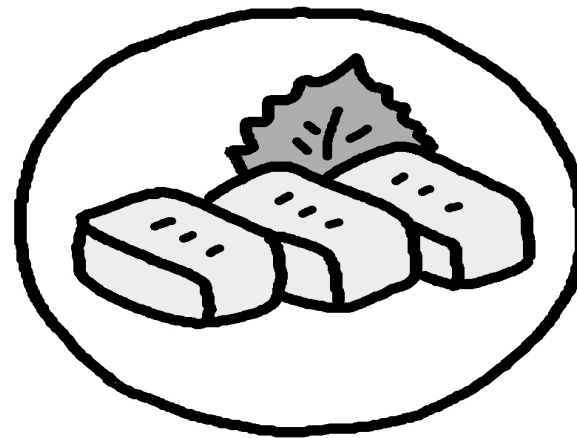
野菜たっぷり卵焼き

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

卵 4個
乾燥わかめ 1g
人参 25g
干し椎茸 5g
絹さや 15g
コーン缶 20g
塩 小さじ1/2杯
胡椒 少々
油 適宜

- ①乾燥ワカメ・干しいたけを水で戻しせん切りにする。
- ②人参と絹さやを線切りにして①と一緒に軽く茹でる。
- ③卵を割りほぐし②と調味料を入れ焼く。

☆切干大根などを使用してもよい
☆コーンを噛むときの食感が子どもは楽しいようです。



【献立例】

ごはん
野菜たっぷり卵焼き
トマト添え
清まし汁

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	90	3.4	17	5.5	26	0.6