



彩りも爽やかに 野菜とベーコンの 卵焼き

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約 **90** kcal

【材料】(1個分) ※直径8cmのココット使用

卵…1個	ピーマン…3g
レタス…10g	パセリ(みじん切り)…少々
ベーコン…3g	塩、コショウ…少々

【作り方】

- ①レタスは3~4cmの色紙切り、ベーコンは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、パセリ、塩、コショウを入れて混ぜ、器に入れる。
- ③レタス、ピーマン、ベーコンを卵液に浸かるように入れる。
- ④③を電子レンジで1分10秒くらい(600Wの場合)加熱する。

※電子レンジ対応の器を使用してください。

※加熱に適した時間は、レンジや器の種類によって異なる場合があります。様子を見ながら加熱してください。

👉 アレンジのポイント!

電子レンジでカンタンに
学校給食はオープンで大量調理しますが、1個から電子レンジで調理できるよう食材の分量を調整しています

パセリをプラス
彩りが美しくなります



アレンジのもとにした学校給食「野菜とベーコンの卵焼き」

レタスは1960年頃から香川県で生産され始め、冬レタスは全国有数の収穫量があります。水分が多く、β-カロテン、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン類を含んでいます。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会