

ごはんレシピ

青菜オムライス弁当



※イメージ写真

●材料（1人分）

ごはん……………120g
小松菜（青菜） ……2株
卵……………1個
油……………少々
トマトケチャップ……………大さじ1
パセリ（みじん切り） ……少々
塩・こしょう……………少々

●作り方

- ①ごはんを油少々で炒め、トマトケチャップ、パセリを加えて混ぜる。
- ②小松菜（青菜）は塩ゆでし、水気を絞ってみじん切りにし、油でさっと炒める。
- ③ボールに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ、塩、こしょうで味付けをする。
- ④②を油を薄くひいたフライパンで薄焼きにし、①を包む。

（袋井西幼稚園より提供）