

青菜を使ったレシピ

青菜オムライス弁当



※イメージ写真

●材料（1人分）

ご飯……………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ご飯を油少々で炒め、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）