

料理名

チーズオムレツ

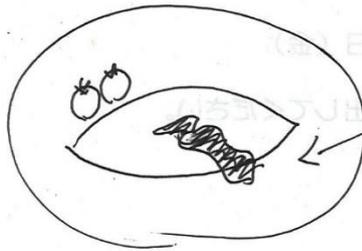
材料【1~2人分】

- 卵 3~4コ
- 牛乳 50ml程度
- 塩こしょう 少々
- とろけるチーズ (スライス 2枚)

作り方

- ① 卵をときほぐし、牛乳、塩こしょうを入れる
- ② フライパンで焼く。かき混ぜる
- ③ 半熟になったらチーズを入れて形を整えるだけ。

《完成図》(写真かイラスト)



↑ チーズの
マヨ etc...
お好みで。

うちのこは
かけなくてもたべますよ

★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

オムレツにチーズを入れるだけで
パクパク 食べてくれます。

半熟でもしっかり焼いても 美味しい!

★ 焼いている時 さいばしでくるくるしてあげるとふくらみます。

家でのエピソード
等、自由に記入し
てください。

あごでめんをたべよう。



<栄養教諭から>

チーズを入れるひと工夫で、カルシウムがたっぷりとれるメニューです。