

我が家のレシピ大募集
 スクシ料理や、はり料理、
 うちの子大好きメニューなどの
 保健給食部

料理名 トマトと卵の炒めもの

材料名	分量2~3人分	作り方
トマト	2 コ	①下準備として トマト→角切りor食べやすい大きめにカット 卵→溶きほぐしておく しめじ→食べやすい大きさにカット (お好みで色が良くなる)
卵	2 個	
しめじ(お好みで)	1/2 房	
ごま油	適量	
だしの素	適量	②フライパンを熱し、ごま油をひく
マヨネーズ	適量	③温まったら、しめじ→トマト→卵の順番で火を通す
		④だしの素とマヨネーズを加え、味が調整出来たら盛りつけます

おすすめポイント

・トマトに火を通すと、見た目がちょっと
 たりたりと甘みが増しておいしくな
 ります。
 ・トマトが嫌いの子にも、大丈夫かも?しれ
 ません... (保障出来ませんが)。

できあがりの絵・写真



保護者名
 (児童名)

平川 由美
 平川 夢真

材料



夏においしくなるトマトをたっぷりと使ったメニューです。さっぱりとして
 いますが、だしの素とマヨネーズの味がからみ、ご飯が進むメニューです♪
 家庭で一緒につくってみませんか。