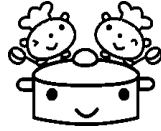


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

今月は18日の給食に登場する「ケールとたまごのソテー」を紹介します。忙しい日にもサッと作れるおすすめ料理です。ケールが手に入りにくい場合は、ほうれん草や小松菜で代用することもできますよ。

### 【ケールとたまごのソテー】



#### 材料(4人分)

- ・卵(割りほぐす) 2個
- ・オリーブオイル 適量
- ・ウィンナー(1cm幅に切る) 30g
- ・ケール(1cm幅に切る) 60g
- ・キャベツ(1.5cm幅に切る) 60g
- ・にんじん(千切り) 30g
- ・たまねぎ(薄切り) 40g
- ・しょうゆ 小さじ1/2



#### ☆ 作り方 ☆

- ①熱したフライパンにオリーブオイルをひき、割りほぐした卵を入れて菜箸で大きく混ぜ、炒り卵を作り、お皿に取り出す。
- ②フライパンを再度熱し、オリーブオイルをひき、たまねぎ、にんじん、ウィンナー、キャベツ、ケールの順に炒める。
- ③①を加えて炒め、塩、コショウ、しょうゆで調味する。