



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

肉じゃがオムレツ

材料
2人分

肉じゃが	1人分 (小鉢1杯)
卵	2個
油	少々

(千切りキャベツの付け合せなど適宜)

作り方

- ① 熱したフライパンに油を引き、溶き卵を流し入れ、肉じゃがが包めるくらいに広げる。
- ② ①の卵焼きに肉じゃがを乗せて巻く。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、野菜スープ

～長岡京市食育推進委員会～