

4月

## SED 栄養だより

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

### 【小松菜のチーズオムレツ】

- 小松菜 1束
- ひき肉 150g
- 卵 5個
- とろけるチーズ（ピザ用など） 50g
- 塩 少々
- コンソメ 小さじ1/2
- 油 適量



1. 小松菜はざく切りにしておく。
2. 卵、チーズ、塩、コンソメはボウルに合わせてよく混ぜておく。
3. フライパンに油を熱し、中火でひき肉を炒める。色が変わってきたら小松菜を加える。
4. 全体がしんなりしてきたら、2で合わせておいた卵を入れる。
5. かき混ぜながらオムレツの形に仕上げていく。



【野菜たっぷりドライカレー】

- ひき肉 300g
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- ピーマン 2個
- ケチャップ 大さじ3杯
- ウスターソース 大さじ2と1/2杯
- コンソメ 小さじ1杯
- カレー粉 大さじ1と1/2杯
- 塩こしょう 少々
- にんにくチューブ 小さじ1杯
- しょうがチューブ 小さじ1杯
- 油 適量



1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
2. 調味料はあらかじめ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎ、にんじんを炒める。  
ひき肉とピーマンを加えてさらに炒める。
4. 2で合わせておいた調味料を加え、水分が少なくなるまで炒める。

