



# 主菜

# トルティージャ



スペインの家庭料理です。お好みでケチャップをつけてもおいしいです。

©富士宮市さくやちゃん

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- じゃがいも 1/2個
- たまねぎ 1/2個
- パセリ 少々
- ウインナー 4本
- オリーブオイル 小さじ1
- 卵 3個
- 粉チーズ 大さじ1
- 生クリーム 50ml
- 牛乳 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々

## 作り方

(下準備)

じゃがいもはサイコロ切り  
玉葱・パセリはみじん切り  
ウインナーは輪切り } にしておく。

- ①オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎを炒める。  
じゃがいもは少しつぶすように炒める。
- ②ボウルに卵を割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふる。ここに①の具材を入れ、混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を入れてオーブンまたはトースターで焼く。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- 牛乳
- パン
- トルティージャ
- ひよこ豆のカレースープ
- ぶどうゼリー
- ケチャップ

