



バターロール  
ホワイトソースオムレツ  
人参ドレッシングサラダ  
コンソメスープ  
みかん

たこ焼き揚げ  
牛乳

今月の卵料理は和風のだまご焼きとは違う洋風のオムレツです。ホワイトソースの中にはすり下ろした野菜がたっぷり入っていて栄養も豊富です！

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

じゃが芋	250g
キャベツ	60g
長葱	20g
生姜	小さじ1
片栗粉	13g
塩	1g
小麦粉	13g
揚げ油	適量
好きな調味料	適量

【たこ焼き揚げ】

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り加熱して柔らかくし、つぶしておく。
- ②キャベツ→みじん切り 長葱→粗みじん切り 野菜は刻んで良く水気を絞っておく。
- ③材料を全て混ぜ合わせ、ピンポン玉くらいの大きさに丸め周りの色が変わるくらいまで揚げる。
- ④お好みでマヨネーズ・ソース・かつお節・青のりなどの調味料をかける。

