

努力賞（学校給食部門 No.32）

料理名		長崎じゃが卵	
材料	分量（1人分）	作り方	
卵	30g	①じゃがいもとにんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ②卵を溶いておく。 ③フライパンに油を熱し、にんじん、じゃがいもを炒める。 ④火が通ってきたら、調味料（★）を加えて調味する。 ⑤溶いた卵を④に流し込んで混ぜ合わせたのち、ねぎを加える。	
じゃがいも	40g		
にんじん	10g		
ねぎ	3g		
★砂糖	0.5g		
★淡口しょうゆ	1.5g		
★はちみつ	0.7g		
★食塩	0.2g		
油	1g		



作成：長崎市教育委員会