

# トルティージャ (スペイン風オムレツ)

トルティージャは、スペイン全土で愛されている代表的な料理です。  
とても人気な上簡単に作ることができるので、よくスペインの料理コンテストでの題材になっていたり、家庭や学校の給食で出されたりしています。  
また、遠足などのお出かけの時、日本でのおにぎりと同じような感覚で、フランスパンにトルティージャを挟んだサンドを持っています。

自分の好みに合わせて作れる料理なので、マグロの缶詰めやほうれん草・エリンギなどを入れておいしいアレンジをしてみてください！

## 【提供学校一覧】

[大殿小学校](#)

[良城小学校](#)

[大内中学校](#)

[平川中学校](#)

[阿知須学校給食センター](#)

[阿東東学校給食共同調理場](#)

[名田島学校給食共同調理場](#)


[二島学校給食共同調理場](#)

クリックすると  
該当ページに移動します

※このレシピはスペイン料理をイメージして作られた給食用のレシピであり、スペイン料理とは異なります。

※小中学校の給食用の分量で計算しているため、一般的な1人分の分量より少なめです。


## 大殿小学校

<b>材料</b> (6人分)	<table border="1"><tr><td>ベーコン</td><td>2枚</td></tr><tr><td>卵</td><td>3個</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>1個</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>1個</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1/5本</td></tr><tr><td>ドライパセリ</td><td>少々</td></tr><tr><td>オリーブ油</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>コンソメ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>ひとつまみ</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr></table>	ベーコン	2枚	卵	3個	じゃがいも	1個	たまねぎ	1個	にんじん	1/5本	ドライパセリ	少々	オリーブ油	小さじ1	コンソメ	1.8g	塩	ひとつまみ	こしょう	少々
ベーコン	2枚																				
卵	3個																				
じゃがいも	1個																				
たまねぎ	1個																				
にんじん	1/5本																				
ドライパセリ	少々																				
オリーブ油	小さじ1																				
コンソメ	1.8g																				
塩	ひとつまみ																				
こしょう	少々																				
<b>作り方</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 じゃがいも、にんじんは千切り、たまねぎはうす切りにする。</li><li>2 ベーコンは短冊切りにする。</li><li>3 卵を溶いておく。</li><li>4 フライパンに油をしき、ベーコン、野菜を炒め、調味する。</li><li>5 溶き卵を流し入れ、パセリをふり、ふたをして弱火で焼く。</li><li>6 裏返して両面焼けたら出来上がり。</li></ol> 																				

## 良城小学校

材料 (5人分)	卵	3個
	豚肉ミンチ	50g
	じゃがいも	1個
	たまねぎ	3/4 個
	にんじん	1/6 本
	ピーマン	1/2 個
	バター	5g
	コンソメ	1.5g
	塩こしょう	少々
	ケチャップ	お好みで
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 玉ねぎ・にんじん・ピーマンをみじん切りにする。</li><li>2. じゃがいもを千切りにする。</li><li>3. あたためたフライパンにバターを入れ、玉ねぎ→にんじん→豚ミンチ→じゃがいも→ピーマンの順に加えて炒める。</li><li>4. コンソメと塩こしょうで味を調え、ボールに移してあら熱をとる。</li><li>5. 溶き卵に4を入れて、少し混ぜ、オーブンの鉄板に広げる。</li><li>6. 余熱したオーブンで200℃20分焼く。 (様子を見ながら、時間を調節)</li><li>5. 焼き上がったら、切り分けて、お皿に盛り付ける。 お好みでケチャップをかける。</li></ol>	
		

## 大内中学校

材料 (5人分)	豚ミンチ	65g
	鶏卵	4個
	じゃがいも	1個
	たまねぎ	1個
	にんじん	1/4本
	パセリ	小さじ3
	オリーブ油	小さじ 3/2
	コンソメ	2g
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	トマトケチャップ	小さじ4
	ウスターソース	大さじ1
	作り方	<p>①野菜は小さく切る。ミンチは炒めて、調味料で味付けをする。</p> <p>②クッキングシートを敷いた天板に野菜とミンチを入れて混ぜ、溶き卵を流しなじませる。</p> <p>③200度のオーブンで20分を目安に焼く。</p> <p>④切り分けて配缶する。</p>
		

## 平川中学校

材料 (8人分)	鶏肉 ミンチ	96g
	鶏卵	6個
	じゃがいも	2個
	たまねぎ	1個
	にんじん	1/5 本
	ほうれん草	1株
	米油	小さじ3
	コンソメ	3.2g
	食塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	ケチャップ	大さじ4
作り方	<p>①じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは千切り、ほうれん草はゆでて 2 cmに切っておく。</p> <p>②食材すべてを混ぜ合わせて、油を熱したフライパンに流し入れて焼く。もう片面も焼いて、4つに切り、皿に盛る。</p> <p>③仕上げにケチャップをかける。</p> <p>★アルミカップに入れて、オーブントースターで焼いてもよい。</p>	
		


## 阿知須学校給食センター

材料 (5人分)	小学校	中学校	
	ベーコン	2～3枚	3枚
	鶏卵	4個	5個
	じゃがいも	1個	1個
	たまねぎ	3/4 個	1個
	にんじん	1/6 本	1/5 本
	パセリ	1本	1本
	米ぬか油	小さじ1	小さじ 3/2
	コンソメ	1.5g	2g
	食塩	少々	少々
	こしょう	少々	少々
	ケチャップ	お好み	お好み
	作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ベーコンを1cm角に切る。</li> <li>2. じゃがいも、玉ねぎも1cm角に切る。</li> <li>3. にんじんは荒みじんに切る。</li> <li>4. パセリはみじん切りにする。</li> <li>5. 卵を割り溶いて、塩こしょうを入れる。</li> <li>6. 2、3を耐熱容器に入れ、じゃがいもがやわらかくなる位まで電子レンジで加熱する。(3～5分、様子を見ながら)</li> <li>7. フライパンに油をしき、ベーコンと6の野菜をいため、5を流しいれる。周りがふつふつしてきたら蓋をして、弱火で10分程度蒸し焼きにする。</li> <li>8. 中まで火が通ったら火からおろし、裏返してお皿に盛りつける。</li> <li>9. みじん切りにしたパセリを振りかけて完成。好みにケチャップをかける。</li> </ol>	

## 阿東東学校給食共同調理場

<p>材料 (6人分)</p>	<table><tbody><tr><td></td><td>卵</td><td>4個</td></tr><tr><td rowspan="3">A</td><td>コンソメ</td><td>3g</td></tr><tr><td>食塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>ベーコン</td><td>3枚</td></tr><tr><td rowspan="4">B</td><td>じゃがいも</td><td>1個</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>1個</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1/5 本</td></tr><tr><td>乾燥パセリ</td><td>少々</td></tr><tr><td rowspan="4">C</td><td>食塩</td><td>ひとつまみ</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>大さじ1</td></tr></tbody></table>		卵	4個	A	コンソメ	3g	食塩	少々	ベーコン	3枚	B	じゃがいも	1個	たまねぎ	1個	にんじん	1/5 本	乾燥パセリ	少々	C	食塩	ひとつまみ	こしょう	少々	ケチャップ	大さじ1
	卵	4個																									
A	コンソメ	3g																									
	食塩	少々																									
	ベーコン	3枚																									
B	じゃがいも	1個																									
	たまねぎ	1個																									
	にんじん	1/5 本																									
	乾燥パセリ	少々																									
C	食塩	ひとつまみ																									
	こしょう	少々																									
	ケチャップ	大さじ1																									
	<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 卵を割り、A を加えて混ぜる</li><li>2. B に C を混ぜ合わせ、鉄板に敷く</li><li>3. 2の鉄板に1を流し入れる</li><li>4. オープンで焼く</li><li>5. 切り分けて、トマトケチャップをかける</li></ol>																									

## 名田島学校給食共同調理場

	小学校	中学校	
<b>材料 (6人分)</b>	鶏肉ミンチ	30g	42g
	豚肉ミンチ	60g	78g
	鶏卵	4個	5個
	じゃがいも	1個	大サイズ1個
	たまねぎ	1個	1個
	にんじん	1/5 本	1/4 本
	パセリ	少々	少々
	オリーブ油	小さじ 3/2	小さじ2
	コンソメ	1. 8g	2. 4g
	塩	ひとつまみ	ひとつまみ
	こしょう	少々	少々
	トマトケチャップ	大さじ2	大さじ3
	<b>作り方</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。じゃがいもは千切りにする。</li> <li>2. オリーブ油で鶏肉ミンチ、豚肉ミンチを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒め煮にする。</li> <li>3. 2にコンソメ、塩、こしょうで味付けをする。</li> <li>4. 卵を割りほぐし、3を加えてよく混ぜ合わせ、オープンシートを引いた天板に流し入れる。</li> <li>5. オープンを250度に温め、天板を入れて10～15分焼く。</li> <li>6. 5が中までしっかり焼けたら、食べやすい大きさに切り分け、上にトマトケチャップをかける。</li> </ol>	
			



## 二島学校給食共同調理場

材料 (5人分)		小学校	中学校
	ベーコン	2～3枚	3枚
	鶏卵	3個	4個
	じゃがいも	1個	1個
	たまねぎ	3/4 個	1個
	にんじん	1/6 本	1/4 本
	ピーマン	1/6 個	1/5 個
	米ぬか油	小さじ1	小さじ 3/2
	コンソメ	1g	1. 5g
	食塩	少々	少々
	こしょう	少々	少々
	ケチャップ	お好み	お好み
	作り方	1. じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。	
2. ベーコンは短冊に切る。			
3. 卵は割卵し、ときほぐしておく。			
4. ベーコンを炒めて、にんじん・たまねぎを加え、しんなりしてきたら、じゃがいもを炒める。			
5. 塩・こしょう・コンソメで調味し、最後にピーマンを炒める。			
6. 5を天板に広げ、3を流し入れ、オーブンで180度 15～20分焼く。			
7. 焼けたら切り分けて、ケチャップをかける。			
