おから入りオムレツ（卵）

(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください

材　料	分　量	備　考
鶏卵	40ｇ	小1個
おから	10ｇ	
サラダ油	1ｇ	小さじ1/4
玉ねぎ	15ｇ	
人参	5ｇ	
ピーマン	2ｇ	
塩	少々	
こしょう	少々	
ブイヨン	少々	
ケチャップ	3ｇ	小さじ1/2

①卵は大きめのボールで溶いておく。玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、おからをパラリとするまでよく炒める。
　さらに野菜を入れて炒め、ブイヨン、塩、こしょうを加えて味を調える。
③溶いた卵に②を加え、フライパンまたはオーブンシートを敷いた天板に流し入れる。
④こんがりと焼き、切り分けてケチャップを添える。

＊ブイヨンには、小麦や乳を含む商品もありますので、
原材料をよく確認してください。

エネルギー 91kcal　たんぱく質5.7g　脂質 5.5g
カルシウム 36mg　鉄 0.9mg　食塩相当量 0.6g

※料理名の後の（　）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。