

スペイン風オムレツ			(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	作 り 方
じゃがいも	10 g	細切り	じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンは細切り、ウインナーとトマトは食べやすい大きさに切る。 鍋にサラダ油を熱してじゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを炒め、最後にトマトを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。 溶いた卵に を加えて混ぜ、フライパンまたは天板に流して中火で焼く。 切り分けて皿に盛り付け、ケチャップを添える。
玉ねぎ	10 g	細切り	
ピーマン	5 g	細切り	
ポークウインナー	5 g	一口大	
トマト	20 g	一口大	
サラダ油	1 g	炒め油	
塩	少々		
こしょう	少々		
鶏卵	40 g	小1個	
ケチャップ	5 g	小さじ1	
			エネルギー 102kcal たんぱく質 6.0g 脂質 6.7g カルシウム 11mg 鉄 0.8mg 食塩相当量 0.4g

