

ツナとチーズのオムレツ			(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
鶏卵	40 g		<p>ツナは油を切ってほぐしておく。 玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにし、炒めて塩とこしょうで調味する。 溶きほぐした卵にと、水で溶いたスキムミルクとピザチーズを全て混ぜ合わせ、天板またはフライパンに流して中火で焼く。</p> <p>チーズは混ぜ込まずに最後に上に振りかけてから焼き目をつけても美味しくいただけます。</p>
ツナオイル缶	15 g		
玉ねぎ	15 g		
人参	10 g		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	1 g		
スキムミルク	2 g		
水	少々		
チーズ(ピザ用)	8 g		
			エネルギー 153kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.5g カルシウム 99mg 鉄 0.9mg 食塩相当量 0.7g

