ほうれん草とキノコのオムレツ			(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
ほうれん草	10ｇ		①ほうれん草は茹でて1～2cmの長さに切り、水気を絞る。 ②ベーコンは短冊切り、しめじはいしづきを切り残りの部分を 半分程度に切る。 ③フライパンに油を熱し、ベーコン、ほうれん草、しめじを炒め、 しょうゆで下味をつける。 ④③の粗熱が取れたら溶き卵を混ぜ、こしょうで調味する。 ④フライパンもしくは天板にサラダ油(またはオーブンシート)をしき、 ③を流して中火で焼く。
しめじ	10ｇ		
ベーコン	10ｇ		
サラダ油	少々		
しょうゆ	少々		
鶏卵	40ｇ		
こしょう	少々		
サラダ油	1ｇ		
			エネルギー 119kcal　たんぱく質 6.7g　脂質 9.6g カルシウム 26mg　鉄 1.0mg　食塩相当量 0.4g