ポテトオムレツ			(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	20ｇ	一口大	①じゃがいもは一口大、玉ねぎ、ピーマンは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。 ②じゃがいもはさっと茹でる。 ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンをさっと炒め、じゃがいも、ピーマンも加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。 ④ボールに鶏卵を割りほぐし塩で調味し、③を加え混ぜ合わせる。 ⑤オーブンシートをしいた天板またはフライパンに④を流し入れて中火で焼く。 ⑥切り分けて皿に盛り付けケチャップを添える。
玉ねぎ	10ｇ	薄切り	
ピーマン	5ｇ	〃	
ベーコン	5ｇ	短冊切り	
サラダ油	1ｇ	炒め油	
塩	少々	調味	
こしょう	少々	〃	
鶏卵	35ｇ		
塩	少々	鶏卵の調味	
ケチャップ	3ｇ		
			エネルギー 106kcal　たんぱく質 5.5g　脂質 6.6g カルシウム 22mg　鉄 0.8mg　食塩相当量 0.5g