

スペイン風オムレツ			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
じゃがいも	1/2個（約50g）	細切り	①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。 ②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。 ③溶いた卵に②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。 ④切り分けて皿に盛り付け、ケチャップを添える。
玉ねぎ	1/4個（約50g）	//	
ピーマン	1個（約25g）	//	
ウインナー	2本	食べやすい大きさ	
トマト	1/2個（約100g）	//	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
塩	少々		
こしょう	少々		
鶏卵	5個		
ケチャップ	適量		
			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

