

| ツナとチーズのオムレツ | | | 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 |
| 鶏卵 | 5個 | | ①ツナは油を切ってほぐしておく。 ②玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにし、油を熱したフライパンで炒めて塩とこしょうで調味する。 ③溶きほぐした卵に①と②、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。 ※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。 |
| ツナオイル缶 | 1缶 | | |
| 玉ねぎ | 小1/2個（約75g） | | |
| 人参 | 1/3本（約50g） | | |
| 塩 | 少々 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| スキムミルク | 大さじ2 | | |
| 水 | 大さじ1 | | |
| チーズ(ピザ用) | 40g | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | 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 |

