ほうれん草とキノコのオムレツ			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
ほうれん草	1/4袋（約50g）		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。 ⑤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。
ベーコン	薄切り5枚	短冊切り	
しめじ	1/2パック（約50g）	半分に切る	
サラダ油	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1/2		
鶏卵	5個		
こしょう	少々		
サラダ油	小さじ1		
			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