

ポテトオムレツ			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個	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、③を加え混ぜ合わせる。 ⑤オープンシートを敷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	1/4個（約50g）	薄切り	
ピーマン	1個（約25g）	//	
ベーコン	薄切り2枚	短冊切り	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
塩	ひとつまみ	調味	
こしょう	少々	//	
鶏卵	5個		
ケチャップ	15g		
			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

