スペイン風オムレツ（卵）

(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
じゃがいも	10ｇ	細切り
玉ねぎ	10ｇ	細切り
ピーマン	5ｇ	細切り
ポークウインナー	5ｇ	一口大
トマト	20ｇ	一口大
サラダ油	1ｇ	炒め油
塩	少々	
こしょう	少々	
鶏卵	40ｇ	小1個
ケチャップ	5ｇ	小さじ1

作　り　方

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焼く。
④切り分けて皿に盛り付け、ケチャップを添える。

＊ポークウインナーは、卵・乳・小麦が含まれるものがありますので、原材料をよく確認してください。

エネルギー 108kcal　たんぱく質 6.1g　脂質 6.6g
カルシウム 26mg　鉄 0.9mg　食塩相当量 0.5g

※料理名の後の（　）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。