ツナとチーズのオムレツ(卵・乳)

(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
鶏卵	40ｇ	小1個
ツナオイル缶	15ｇ	
玉ねぎ	15ｇ	
人参	10ｇ	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	1ｇ	
スキムミルク	2ｇ	小さじ1
水	少々	
チーズ(ピザ用)	8ｇ	

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、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。

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

※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。