

ほうれん草とキノコのオムレツ(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	作 り 方
ほうれん草	10 g		<p>ほうれん草は茹でて 3 ~ 4 cm の長さになり、水気を絞る。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。油を熱した鍋で と一緒に炒め、しょうゆで下味をつける。</p> <p>の粗熱が取れたら溶き卵を混ぜ、こしょうで調味する。フライパンもしくは天板にサラダ油(またはオープンシート)をしき、</p> <p>を流して焼く。</p> <p>ベーコンには乳を含む商品もありますので、原材料をよく確認してください。</p>
しめじ	10 g		
ベーコン	10 g		
サラダ油	少々		
しょうゆ	少々		
鶏卵	40 g	小1個	
こしょう	少々		
サラダ油	1 g		
			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



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。