ポテトオムレツ（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	20ｇ	一口大
玉ねぎ	10ｇ	薄切り
ピーマン	5ｇ	〃
ベーコン	5ｇ	短冊切り
サラダ油	1ｇ	炒め油
塩	少々	調味
こしょう	少々	〃
鶏卵	35ｇ	
塩	少々	鶏卵の調味
ケチャップ	3ｇ	小さじ1/2

作　り　方

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。

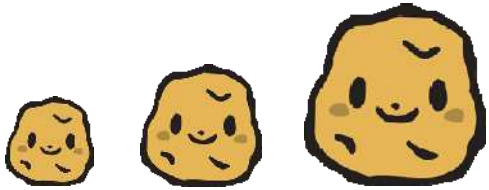
③玉ねぎ、ベーコンをさっと炒め、じゃがいも、ピーマンも加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。

④鶏卵を割りほぐし塩で調味し、③を加え混ぜ合わせる。

⑤オーブンシートをしいた天板またはフライパンに流し入れて焼く

⑥切り分けて皿に盛り付けケチャップを添える。

※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。



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

※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。