



とん平風オムレツ

(材料:子ども1人分量)

キャベツ	25g	マヨネーズ	5g
もやし	25g	中濃ソース	5g
豚バラ肉	15g	青のり	0.5g
卵	35g		

(作り方)

- ①キャベツを1.5cm長さのせん切り、もやしを1.5cm長さ、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ②を火にかける。
- ③卵を溶き、②を加え混ぜ合わせ、容器に流し入れ、オーブンで焼く。
- ④③にマヨネーズ、中濃ソース、青のりをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
155kcal	7.4g	12.8g	4.0g	37mg	0.5g