



ウィンナーオムレット

(材料:子ども1人分量)

卵	35g	パセリ	0.3g
ウィンナー	15g	牛乳	7g
じゃがいも	25g	塩	0.2g
玉ねぎ	25g	こしょう	0.01g

(作り方)

- ①じゃがいもを1cm角に切り、玉ねぎを1cm長さの薄切りにし、火にかける。
- ②ウィンナーを0.5cm幅に切る。
- ③ボールに卵を割りよく溶き、牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ④③に①②みじん切りにしたパセリを加えよく混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。
- ⑤④を容器に流し入れ160℃のオーブンで15分焼く。

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
126kcal	7.0g	8.5g	7.7g	31mg	0.6g