

# スパニッシュ風オムレツ



## 材 料

卵	25g
ベーコン	4g
じゃがいも	10g
人参	5g
ほうれん草	10g
ピザ用チーズ	5g
牛乳	小さじ1
塩	少々
マヨネーズ	小さじ1

- 作り方 ① ベーコンは1cm幅に切り、じゃがいも、人参は1cm角切りして下ゆでする。
- ② ほうれん草は下ゆでして2cm幅に切る。
- ③ 卵を割りほぐし、①、②、Aを混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を流し入れ、魚焼きグリルやオーブントースターで5分程焼く。(中に火が通るまで)

栄養成分 エネルギー 106kcal

たんぱく質	5.4g	ビタミンA	128μgRE	ビタミンC	9mg
脂質	7.9g	ビタミンB1	0.06mg	繊維	0.6g
カルシウム	58mg	ビタミンB2	0.17mg	塩分	0.7g
鉄	0.7mg				

## ひとくちメモ 12

お弁当は料理が動かないように隙間なく詰めましょう。ミニトマトや煮豆、うずらの卵など彩りよく“ちよつと”の隙間を埋める便利アイテムをいくつか常備しておくとう便利です。



子どもの苦手な野菜を小さく切りチーズやマヨネーズで子どもの好きな味付けにして食べやすくしました。

献立立案者 東 琴乃