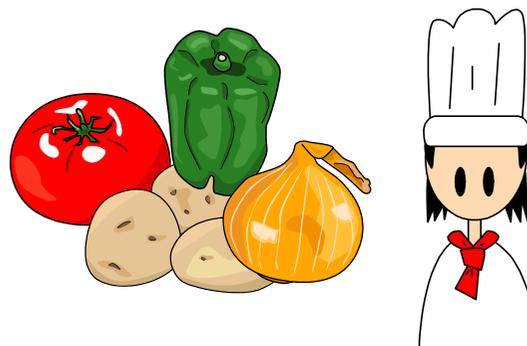


# スパニッシュオムレット

## <作り方>

- ① トマトは1 cm角に切る。
- ② ジャがいもは1 cm角に切り、茹でて冷ます。
- ③ ウィナーは輪切り、ピーマン、たまねぎは1 cmの角切りにし、バターで炒めて冷ます。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、①～③を入れて混ぜ、塩、こしょうで味を付ける。
- ⑤ フライパンに油を敷いて④を流し込み、両面を焼く。
- ⑥ お好みでケチャップをかける。



●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 198kcal  
 たんぱく質 10.1g  
 脂質 13.3g  
 塩分 1.1g



材 料(大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
卵	Lサイズ4個			大人と同じ	卵：水 = 1：0.5	もぐもぐをペーストにする
トマト	1 / 2個	1 cm角に切る		湯むきをしへたの方を5 mm角に切る	湯むきをし先の方を5 mm角に切る	
じゃがいも	1 / 4個	1 cm角に切る		茹でて粗くつぶす	水分加えてなめらかにつぶす	
ウィナー	4本		薄い輪切りにする	ベーコンを みじん切りにする	ベーコンをざらつきのあるペーストにする	
ピーマン	1個	1cm角に切る		茹でて皮をむいてみじん切りにする	茹でて皮をむいてミルサーにかける	
たまねぎ	1 / 3個	1cm角に切る		圧力鍋で8分加圧後、1 cm正方5 mm幅に切る		
バター	小さじ1			器に入れて蒸す		
塩	少々			(☆蒸し器がない場合は、耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで加熱をする。)		
こしょう	少々					
油	小さじ2					
ケチャップ	適量				ケチャップあんをかける(ケチャップでもよい) (ケチャップをコンソメスープでのばし、片栗粉でとろみをつける)	

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

