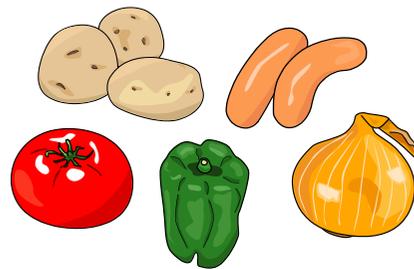


# スパニッシュオムレツ



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	189kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	12.7g
塩分	1.1g

## <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 ウインナーは輪切り、ピーマン、たまねぎは1 cm正方形に切り、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。



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(80g)	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(40g)	1 cm角に切る	茹でて粗くつぶす	茹でてなめらかにつぶす		
ウインナー	4本(80g)	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(40g)	1 cm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(80g)	1 cm角に切る	圧力鍋で8分加圧後、1 cm×5 mmに切る			
バター	小さじ1	卵液と具材、溶かしバター、塩を混ぜ合わせ、器に入れて15分程度蒸す (蒸し器がない場合) 耐熱皿に入れふんわりとラップをし、電子レンジで加熱をする				
塩	少々					
こしょう	少々	ケチャップをかける				ケチャップあんをかける(薄味のコンソメスープにケチャップを溶かし、水溶性片栗粉でとろみをつける)
油	小さじ2					
ケチャップ	適量					
						

※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。