

野菜入りオムレツ



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



【レシピ】

<p>材料 (子ども3人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 大2個 ・玉葱 1/4個(50g) ・人参 1/4個(30g) ・ピーマン 小1個 ・ソーセージ 小3本 ・牛乳 大さじ1 ・塩 小さじ1/6 ・こしょう 少々 ・サラダ油 大さじ1/2 ・ミニトマト 適量 ・ケチャップ(好みで) 適量
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱、人参、ピーマンは1cm四方の色紙切り、ソーセージは5mm厚さの輪切りにする。 2. 耐熱容器に玉葱、人参、ピーマンを入れてラップをかけて、600Wの電子レンジで1～2分加熱し(野菜がやわらかくなるまで)、ソーセージを加えて30秒ほど加熱する。 3. ボウルに卵を入れてよく溶き、2、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。 4. 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、3を入れて全体をさっとかき混ぜて半熟状になればふたをして弱火で焼く。 5. 表面が固まれば裏返して両面色よく焼く。少し冷めてから食べやすい大きさに切り分ける。ミニトマトを添え、好みでケチャップをかける。
<p>1人分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー : 126 kcal ・食塩相当量 : 0.7 g



色とりどりの食材で美味しそう！多めに作ると朝ごはんにも使えます。