

スパニッシュ風オムレツ



材料(幼児4人分)

- じゃが芋…中1個
- ハム…1枚
- 人参…1/4本
- 卵…2個
- マヨネーズ…大さじ2
- 油…適量
- ケチャップ…適量

作り方

- ① ジャガ芋は皮をむき、ゆでやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでて、熱いうちに粗くつぶす。
- ② ハムは色紙切り、人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ③ 粗熱が取れたら①と②をマヨネーズで和える。
- ④ 卵を溶き、③を入れて混ぜあわせ、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 適度な大きさに切り分け、お好みでケチャップをかける。

POINT!

- ✧ 前日に残ったポテトサラダを使うと簡単に作れます。
- ✧ ジャガ芋と人参は、レンジで加熱してもよいです。
- ✧ パンに挟んでサンドイッチにアレンジもできます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 170kcal たんぱく質 8.2g カルシウム 32mg 鉄 0.9mg

