

主食

わかめと野菜の彩りごはんオムライス風

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈深見 莉紗子様〉

作者のアピールポイント

子どもさんに好んでもらえるようにオムライス風にしました。
味付けにバターを使用しているので食べやすいと思います。
これで人参が苦手な子でも少しは好きになってもらえると思います。



材料

幼児2人分
(6)

ごはん	260
玉ねぎ	140
人参	40
わかめ(乾)	2
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1/2
卵	2個
砂糖	小さじ1
ケチャップ	小さじ4

作り方

- ①玉ねぎと人参は、みじん切りにする。
- ②わかめは、水で戻して細かく刻む。
- ③卵に砂糖を加えて、うすく焼く。
- ④油をひいたフライパンで①をよく炒めて、塩こしょうをする。
- ⑤火が通ったら、②を入れる。
- ⑥風味づけにバターを入れ、ごはんを加えて混ぜる。
- ⑦⑥を盛り付け、その上に卵をのせ、ケチャップをかける。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
388	10.6	10.1	60	1.2	0.9