



幼児・学童

和洋まごオムレツ

おすすめポイント

- ・幼児・学童期に人気のオムレツをスチームコンベクションでふんわり仕上げました。
- ・オムレツの具材を変えると種類のおムレツが作れます。
- ・まごうどんが入ることによってもちっとした食感が楽しめます。

1人分のエネルギー 242kcal
たんぱく質 15.2 g 脂質 10.5 g 塩分 1.3 g

材料 (2人分)

《スペイン風オムレツ》

まごうどん(ゆで)		55 g
たまご	1個	50 g
じゃがいも		20 g
玉ねぎ		20 g
有塩バター		0.5 g
プロセスチーズ		20 g
ハム		20 g
こしょう		0.02 g

《ひじきの和風オムレツ》

まごうどん(ゆで)		55 g
たまご	1個	50 g
ひじき(戻し)		25 g
鶏ひき肉		25 g
にんじん		10 g
長ネギ		10 g
砂糖		2 g
しょうゆ		4 g

下準備

まごうどんは茹でておく
乾物のひじきを使用した場合は、水で戻しておく

作り方

《スペイン風オムレツ》

- ① 材料、調味料を計量する。
じゃがいもは皮をむいて水にさらし、薄い
いちょう切りにする。同様に玉ねぎも薄い
いちょう切りにする。プロセスチーズとハム
は1cm角に切る。
- ② じゃがいもと玉ねぎはバターで炒め、粗熱
を取る。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、②、チーズ、ハム
を加え、混ぜる。
- ④ 耐熱容器に移し、スチームコンベクション
オーブン(コンビモード150℃、15分程度)
で加熱する。
- ⑤ 火が通っていることを確認し、食べやすい
大きさに切る。

《スペイン風オムレツ》



《ひじきの和風オムレツ》

- ① 材料、調味料を計量する。
にんじんは皮をむき千切り、ねぎはみじん
切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、材料と調味料を
混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に移し、スチームコンベクション
オーブン(コンビモード150℃、15分程度)
で加熱する。
- ④ 火が通っていることを確認し、食べやすい
大きさに切る。

《ひじきの和風オムレツ》



2種類のオムレツを一緒に盛りつける。