

◇オムライス <1人分>

食品名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
でんぷん米0.1	80	288	0.1	14	5	0.0
水	130	—	—	—	—	—
トマトケチャップ	9	11	0.2	42	3	0.3
A 低塩中濃ソース	3	4	微量	微量	2	0.1
顆粒コンソメ	0.5	1	微量	微量	微量	0.2
にんにくのみじん切り	1	1	0.1	2	5	0.0
こしょう	0.01	—	—	—	—	—
玉ねぎ	40	15	0.4	13	60	0.0
人参	20	7	0.1	5	54	微量
エリンギ	15	4	0.5	18	69	0.0
ピーマン	10	2	0.1	2	19	0.0
無塩バター	4	31	微量	1	1	0.0
卵	50	76	6.2	90	65	0.2
B 無塩バター	7	53	微量	1	2	0.0
サラダ油	7	64	0.0	微量	微量	0.0
パセリ	2	1	0.1	1	20	0.0
トマトケチャップ	5	6	0.1	2	24	0.2
杓ヲ 1才からのお好みソース	5	6	0.1	—	—	0.2
合計		570	8.0	191	329	1.2

<作り方>

*カッコ内の数字は加熱調理後の量

- ① でんぷん米を洗わずに炊飯器に入れ、よく混ぜたAを入れて固まりをほぐすように混ぜ、3~4時間吸水させる。
- ② 玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ①に玉ねぎ、人参、エリンギを加えて軽く混ぜ、普通に炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、ピーマン、無塩バターを加えてよくかき混ぜる。
- ⑤ フライパンにBの無塩バターとサラダ油を熱し、割りほぐした卵を入れて、かき混ぜながらとろとろの半熟にして丸くまとめる。
- ⑥ 皿に④を盛り、その上に⑤をのせ、パセリを添える。
- ⑦ トマトケチャップと1才からのお好みソースを混ぜたものをかけていただく。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆炊くときに、ケチャップなどがダマになっていると下の方が焦げてしまうので、調味料をよく混ぜて炊いて下さい。