

クリエイト
栄養士が考案

1～3歳のための
オリジナルステップおかず



スペイン風オムレツ

材料(一人分)………

じゃがいも	25g
玉ねぎ	20g
にんじん	5g
卵	40g
ステップキューブ	1個
コンソメ	0.5g
塩・こしょう	少々
なたね油	大さじ1
お湯	大さじ1

作り方………

- ①お椀にお湯とステップキューブ、コンソメ、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせて冷ましておく
- ②野菜の皮をむき、野菜とハムを1cm角に切る
- ③フライパンになたね油を入れ、野菜とハムに火が通るまで炒める
- ④冷めた①に卵を加え、混ぜ合わせ、③のフライパンに流し入れてひと混ぜし、蓋をして焼いたら完成!

レシピポイント………

お子さまに人気なオムレツをお子さまと一緒に楽しく作ってみませんか？
ミルクでビタミン、ミネラルなどを補えるので、成長期のお子さまにぴったりです。

