主菜ー焼き物 i-18

卵焼き

材　　料	分量(g)
鶏卵	50.00
ハム	10.00
たまねぎ	15.00
にんじん	5.00
グリンピース	5.00
生クリーム	3.00
食塩	0.20
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	114
たんぱく質(g)	8.3
脂質(g)	7.1
カルシウム(mg)	34
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	166
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.25
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.6

MEMO

作り方

① たまねぎは角切り，にんじんは薄めの短冊切りにする。

② ハム･たまねぎ･にんじんを炒めて，冷ます。

③ 溶き卵に具･調味料を混ぜ合わせる。

④ 鉄板にクッキングシートを敷いて，③を流し入れオーブンで焼き，人数分に切り分ける。

☆ オーブンは，あらかじめ200℃位に余熱しておく。