

献立名

シーフードオムレツ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	45	40	<p>&lt;下処理&gt;</p> 鶏卵 消毒し、割りほぐす ロースハム 線切り かに風味かまぼこ 線切り ツナ(缶詰) 缶を消毒し油をきり、ほぐす たまねぎ 荒みじん切り さやいんげん 小口切り
ロースハム	7	7	
かに風味かまぼこ	10	10	
ツナ(缶詰)	7.5	7.5	
たまねぎ	18	17.1	
さやいんげん	3	2.9	
牛乳	8	8	
マーガリン	5	5	
こしょう	0.01	0.01	

<作り方>

- たまねぎ、さやいんげんをマーガリンで炒め、冷ます。
  - 鶏卵に、(1)、ハム、かにかまぼこ、ツナ、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こしょうで調味する。
  - バットに(2)を流し入れ、オーブンで焼く。
- ※ アルミカップに入れて焼いてもよい。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
152	9.0	11.1	47	0.9	65	0.08	0.20	5	0.3	0.7