献立名　ウインナーのオムレット　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏卵	45	38.2
ウインナー	15	15
じゃがいも	30	27
たまねぎ	25	23.5
パセリ	0.3	0.3
牛乳	7	7
植物油	1	1
食塩	0.2	0.2
こしょう	0.01	0.01

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵	消毒し、割りほぐす
ウィンナー	0.5cm幅の輪切り
じゃがいも	1cmくらいの角切りにし、茹でて冷ます
たまねぎ	1cmくらいの角切り
パセリ	みじん切り

＜作り方＞

(1)　植物油でたまねぎを炒め、食塩、こしょうをし、冷ます。

(2)　鶏卵に牛乳、ウインナー、じゃがいもパセリを混ぜ合わせる。

(3)　(2)に(1)を加え、オーブンに流し、焼く。

※ 2012年度 新献立

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_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）
149	7.6	9.5	35	1.0	62	0.10	0.21	13	0.7	0.6

平成24年度作成