

2023年6月20日

みなさん こんにちは😊

連続投稿3投稿目 大変失礼します。

今回は幼児向けのレシピとしてInstagram発信させていただいたものです。

前後のInstagramでは、保育士が考えた幼児向けレシピも発信されていますので、ぜひご覧いただきたいです！

こちらは、お弁当にもピッタリですし、小さなお子さまにも食べやすいかと思います。見た目もかわいらしいですよ😊

●注目食材●

「グリーンピース」

食物繊維が豊富に含まれており

便秘予防に効果的です✨

またビタミンB1の量が野菜の中でも

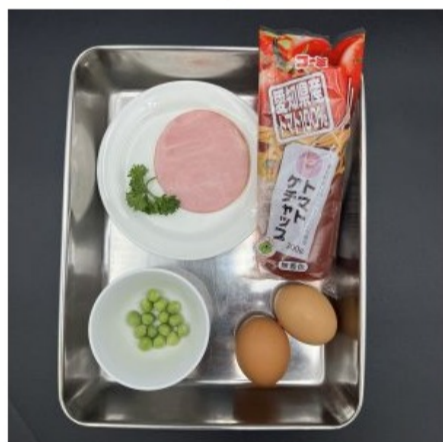
トップクラスで多く疲労回復が期待できます！

今回使用している『トマトケチャップ』は愛知県産トマトを100%でできています🍅

●ミニミニオムレツ

○材料

- ・卵 2個
- ・ハム 1枚
- ・グリーンピース 5g
- ・塩コショウ 適量
- ・トマトケチャップ 適量
- ・パセリ 適量



○作り方

- ①ボールに卵を割り入れよく混ぜる
- ②グリーンピースは皮をむき、ハムは小さいサイズに切る
- ③①に②とマヨネーズを適量入れ混ぜる
- ④耐熱容器にラップを敷き、③を流し込み丸く包む
- ⑤電子レンジで 2分30秒加熱する
- ⑥最後にトマトケチャップとパセリをのせて出来上がり！

