千草焼き（卵）

(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください

材　料	分　量	備　考
鶏卵	40ｇ	小1個
ひじき(乾燥)	1ｇ	ざく切り
豚ひき肉(もも)	10ｇ	一口大
人参	10ｇ	千切り
たけのこ(茹で)	5ｇ	〃
サラダ油	1ｇ	炒め油
砂糖	2ｇ	調味
塩	少々	〃
しょうゆ	1ｇ	〃
酒	1ｇ	〃

作　り　方

①ひじきは水で戻して、ざく切りにする。豚肉は一口大、
　人参とたけのこは千切りにする。
②サラダ油を熱して豚ひき肉、①を炒め、砂糖、塩、しょうゆ、
　酒で調味する。
③卵は溶きほぐし、②を加えて混ぜ合わせる。
④天板またはフライパンに③を入れ、オーブンで焼く。
⑤切り分けて皿に盛り付ける。

エネルギー：108kcal　　たんぱく質：7.2ｇ　　脂質：6.8ｇ
カルシウム：26mg　　鉄：0.9mg　　食塩相当量：0.5ｇ

※料理名の後の（　）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。