# ひじきとしらすの卵焼き(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 |
|---|---|---|
| しらす干し | 5ｇ | |
| ひじき(乾) | 1ｇ | |
| 人参 | 5ｇ | 千切り |
| 長ねぎ | 10ｇ | 粗みじん切り |
| 鶏卵 | 40ｇ | 小1個 |
| だし汁 | 5ml | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| サラダ油 | 1.5ｇ | 小さじ1/2 |

## 作　り　方

①しらすはさっとゆでる。
　ひじきは戻しておく。
　人参は千切り、ねぎは粗みじん切りにしておく。
②溶いた卵にだし汁と①を加え、塩、こしょうで調味し、
　フライパンまたは天板に流して焼く。

エネルギー 86kcal　たんぱく質 6.3g　脂質 5.7g
カルシウム 47mg　鉄 1.2mg　食塩相当量 0.6g

※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。