大和芋入り厚焼き卵(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	
やまといも	7ｇ	
だし汁	2ml	小さじ1/2
塩	少々	
みりん	1ｇ	
人参	5ｇ	
ひじき(乾)	0.5ｇ	
長ねぎ	5ｇ	
しょうゆ	1.5ｇ	煮汁　小さじ1/4
砂糖	1.5ｇ	〃　小さじ1/2
塩	少々	〃
だし汁	5ml	〃　小さじ1

作　り　方

①大和芋はだし汁を加え、ミキサーにかけてすりおろす。
②ひじきをもどし、せん切りにした人参と一緒にだし汁を適宜、しょうゆ、砂糖、塩で煮て下味をつける。
③卵を溶きほぐし、①の大和芋にみりん、塩、更に溶き卵を徐々に加えてのばす。(これとは逆に、溶き卵に大和芋を混ぜようとするとよく混ざらないので、混ぜる順番に注意。)
④③に②の具を加え、よく混ぜる。②の煮汁も卵の濃度を見ながら徐々に加える。
⑤④に粗みじん切りにした長ねぎを加えて混ぜ、オーブンやフライパンで焼く。

エネルギー 82kcal　たんぱく質 5.5g　脂質 4.2g
カルシウム 32mg　鉄 1.1mg　食塩相当量 0.7g

※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。