つくね焼き			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材　料	分　量	備　考	作　り　方
鶏ひき肉	200ｇ		①えのき、長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。 ②鶏ひき肉を粘りが出るまでよく練り、えのき茸、ねぎ、生姜、酒、塩、片栗粉を加えてよく混ぜあわせ、タネをつくる。 ③タネを小判型に丸め、オーブンで焼く。 ④鍋に水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼きあがった③にからめる。
えのき茸	1/2袋（約50g）	みじん切り	
長ねぎ	1/4本（約25g）	みじん切り	
生姜	小さじ1/2	チューブ可	
酒	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
片栗粉	大さじ2		
水	大さじ2		
砂糖	小さじ1/4		
しょうゆ	小さじ2	たれ	
みりん	小さじ2		
片栗粉	小さじ1/2	水溶き片栗粉	
水	小さじ1/2	〃	
			エネルギー　70kcal　　たんぱく質　8.1ｇ　　脂質　2.0ｇ カルシウム　5mg　鉄　0.4mg　　食塩相当量　0.5ｇ