

千草焼き			(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	作 り 方
鶏卵	40 g	小1個	<p>ひじきは水で戻して、ざく切りにする。豚肉は一口大、人参は千切りにする。            フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、ひじき、人参を炒め、砂糖、塩、しょうゆ、酒で調味する。卵は溶きほぐし、 を加えて混ぜ合わせる。            天板またはフライパンに を入れ、中火で焼く。            切り分けて皿に盛り付ける。</p>
ひじき(乾燥)	1 g	ざく切り	
豚ひき肉(もも)	10 g	一口大	
人参	10 g	千切り	
サラダ油	1 g	炒め油	
砂糖	2 g	調味	
塩	少々	"	
しょうゆ	1 g	"	
酒	1 g	"	
			
			エネルギー 102kcal    たんぱく質 6.9g    脂質 6.9g カルシウム 32mg    鉄 0.8mg    食塩相当量 0.5g