

| 干草焼き | | | 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 |
| 鶏卵 | 5個 | | ①ひじきは水で戻して、ざく切りにする。豚肉は一口大、人参は千切りにする。 ②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。 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、中火で焼く。 ⑤切り分けて皿に盛り付ける。 |
| ひじき(乾燥) | 小さじ2と1/2 | ざく切り | |
| 豚ひき肉(もも) | 50g | 一口大 | |
| 人参 | 1/3本(約50g) | 千切り | |
| サラダ油 | 小さじ1 | 炒め油 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | 調味 | |
| 塩 | 少々 | // | |
| しょうゆ | 小さじ1 | // | |
| 酒 | 小さじ1 | // | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | 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 |

