

お好み焼き風卵焼き

<作り方>

- ① **たまねぎ**はみじん切りに、**にんじん**と**ピーマン**は千切りにする。
- ② **豚もも肉**は細切りにして①とともに**油**で炒める。
- ③ **長芋**はすりおろし、**キャベツ**は千切りにする。
- ④ **卵**を割りほぐし、**小麦粉**、**塩**を入れて混ぜ、②、③も加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンに④を流し込み、フタをして弱火で蒸し焼きにする。途中で裏返し、両面を焼く。
- ⑥ お好みで**ケチャップソース**、**あおのり**、**かつおぶし**、**マヨネーズ**をかけて、切り分ける。

●栄養価（大人1人分）

エネルギー	187 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	10.3 g
塩分	1.0 g



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
卵 (Lサイズ)	4個		出来上がりを一 口大に切る		卵：だし汁=1：1	もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ	大1/4個	みじん切り		圧力鍋で8分加圧後、みじん切り		
にんじん	小1/3個	千切り		圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力で20分加圧後 5mm正方3mm幅	
ピーマン	小1個	千切り		ゆでて皮をむき、みじん	ゆでて皮をむき、ミルサー	
豚もも肉	80g	細切り		鶏ミンチにかえ、ゆでて	鶏ミンチにかえ、ゆでて	
油	適量			ミルフラッシュ	ざらつきのあるペースト	
長芋	40g	すりおろす		ミルサーにかける		
キャベツ	葉4枚	千切り		圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	圧力鍋で5分加圧後 ミルサーにかける	
小麦粉	小さじ2			小麦粉を入れずに具と卵を混ぜる		
塩	少々			耐熱皿に流し込み、蒸す		
ケチャップ・ソース	適量	ケチャップとソースを同量で混ぜて作る				
あおのり・かつおぶし	適量	そのまま	ミルサーにかける	抜く		
マヨネーズ	適量	そのまま				

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。