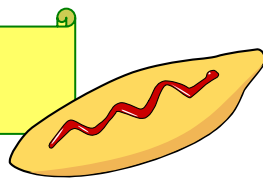


切干大根のオムレツ



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 164kcal
 たんぱく質 9.8g
 脂質 11.9g
 塩分 0.7g

<作り方>

- ① **切干大根**は、水で戻してざく切り、**生しいたけ**は1cmスライス、**小松菜**は茹でて1cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒め、**酒**、**しょうゆ**で味をつける。
- ③ **卵**を溶きほぐし、②、ほぐした**シーチキン**、**塩**を入れて混ぜる。
- ④ フライパンで両面を焼く。



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 4個	 大人と同じ	出来上がりを一 口大に切る	卵液そのまま	だし汁を足す (卵：だし汁=2：1)	もぐもぐを ペーストにする
切干大根 16g (戻し後4倍) (64g)			圧力鍋で10分加圧後 みじん切り	圧力鍋で10分加圧後 ミルサーでざらつきペースト	
生しいたけ 4枚			みじん切り	ペースト	
小松菜 1/5束			葉を柔らかく茹でて みじん切り	茎を柔らかく茹でて ミルサーでざらつきペースト	
シーチキン 一缶			すりつぶす	ざらつきペースト	
酒 小さじ1		蒸し器で5分蒸す。(1人分の場合) 【蒸し器がない場合】 耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ(500W)で 5分加熱する。※少し硬めの仕上がりになります。			
しょうゆ 小さじ1					
ごま油 小さじ1					
塩 少々					

※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。