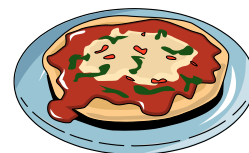
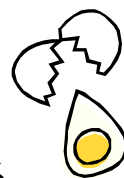


お好み焼き風卵焼き



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	206kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	11.7g
塩分	1.4g



<作り方>

- ① 玉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、そこへ②、③も加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき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。

材 料 (大人4人分)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
玉ねぎ	1/3個(60g)	みじん切り	出来上がりを 一口大に切る	圧力鍋で8分加圧後、みじん切り		もぐもぐを (マヨネーズや ソースをかけてから) ペーストにする
にんじん	1/5本(20g)	千切り		圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
ピーマン	1個(20g)	千切り		茹でて皮をむき粗みじん	茹でて皮をむきすりつぶす	
豚もも肉	80 g	細切り		鶏ひき肉を ほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペースト	
油	適量			ミルサーにかけてペーストにする		
長芋	40 g	すりおろす		圧力鍋で5分加圧後 1cm正方に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り	
キャベツ	葉4枚(100g)	千切り				
卵 (Lサイズ)	4 個				卵：だし汁＝1：1	
小麦粉	小さじ 2			小麦粉を入れずに具と卵を混ぜる 耐熱皿に流し込み、蒸す		
塩	少々					
油	適量					
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。