

# お好み焼き風卵焼き

## ＜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。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	206kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	11.7 g
塩分	1.4 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	
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		
ピーマン	1個(20g)	千切り		茹でて皮をむき粗みじん		
豚もも肉	80 g	細切り		鶏ひき肉を ほぐして茹でる		
油	適量			鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペースト		
長芋	40 g	すりおろす		ミルサーにかけてペーストにする		
キャベツ	葉4枚(100g)	千切り		圧力鍋で5分加圧後 1cm正方に切る		
卵 (Lサイズ)	4個			圧力鍋で5分加圧後 みじん切り		
小麦粉	小さじ2			卵 :だし汁 = 1 : 1		
塩	少々					
油	適量					
ケチャップ・ソース	適量		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			
あおのり・かつおぶし	適量		ケチャップとソースを同量で混ぜて作る			
マヨネーズ	適量		そのまま	ミルサーにかける	抜く	
				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。