

五目卵焼き

<作り方>

- ① ひじきは戻す。干しいたけも戻して1cmスライスにする。鶏肉は細かく切る。
- ② 鍋に油を入れ、①鶏肉、ひじき、干しいたけを炒め、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒で煮て、冷ましておく。
- ③ にんじんは2cm千切りにしてゆでる。
- ④ 万能ネギは小口に切る。
- ⑤ 卵を割りほぐし、塩、②、③、④を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 卵焼き用フライパン(フライパンでも可)に流し込み、厚めに焼き、切り分ける。



●栄養価	
エネルギー	167kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	10.3g
塩分	0.8g

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		焼き上がりを小さく切る		卵：だし汁 = 1 : 1	もぐもぐをペーストにする
塩	少々					
鶏もも肉	60g	細かく切る		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にする	
ひじき (戻し後9倍)	4g	粗く刻む		圧力鍋で30分加圧後、みじん切りにする	圧力鍋で30分加圧後、ざらつきのあるペーストにする	
干しいたけ	2つ	1cmスライス		生しいたけみじん切りにする	生しいたけペーストにする	
油	小さじ2			卵液に具としょうゆ、砂糖、酒を加えて蒸す		
だし汁	小さじ2					
しょうゆ	小さじ2					
砂糖	大さじ2弱					
酒	小さじ2					
にんじん	1/3本	2cm千切り	圧力鍋で20分加圧後、1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後、5mm正方3mm幅に切る		
万能ネギ	2本程度	小口切り	水を足してミルサーにかけてこす			

※ 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。