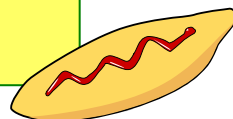


切干大根のオムレツ

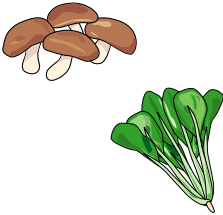


●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	9.8g
食塩相当量	0.9g

<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長さのスライス、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 ボウルに卵を溶きほぐし、②、ツナ、塩を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油(分量外)を熱し、③を流し込み、両面焼く。
- ⑤ 出来上がったオムレツにケチャップを付ける。



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(200g)	 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			圧力鍋で10分加圧後	圧力鍋で10分加圧後	
(戻し後4倍)	(64g)			みじん切り	ミルサーでざらつきペースト	
生しいたけ	4個(40g)			みじん切り	ペースト	
小松菜	1/5束(60g)			柔らかく茹でて	茎を柔らかく茹でて	
ツナ	1 缶(60g)	みじん切り		ミルサーでざらつきペースト		
				すりつぶす	水を加えてざらつきペースト	
ごま油	小さじ 1		耐熱容器に流し込み、5分蒸す			
酒	小さじ 1					
しょうゆ	小さじ 1					
塩	少々					
ケチャップ	大さじ 2					
ケチャップをかける				ケチャップあんをかける		

※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。

ケチャップあん

薄味のコンソメスープにケチャップと砂糖を溶かし水溶き片栗粉でとろみをつける