

千草焼き

<作り方>

- ① 卵を割りほぐす。干しいたけは戻しておく。
- ② たけのこ、にんじん、干しいたけは千切りにし、にんじんは下茹でする。
- ③ ほうれん草は茹でて水気を絞り、1 cmの長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、干しいたけを炒め、★調味料で味をつける。
- ⑤ ①の卵に、だし汁と②～④までの具材をすべて入れて混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤をフライパンに流して焼く。



千草焼きとは？

いろいろな野菜や肉を
卵で平たくとした料理のこと。

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	156kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.8g
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 Lサイズ	4個(220g)	そのまま	出来上がりを 小さく切る	そのまま	卵：だし汁＝ 1： 1	もぐもぐを ペーストにする
干しいたけ	2枚(2g)	千切り		生しいたけをみじん切り	生しいたけをペースト	
たけのこ(水煮)	40g	千切り		茹でてペーストにする		
にんじん	1/7本(20g)	千切り		圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正 方 5 mm 幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正 方 3 mm 幅に切る	
ほうれん草	1/10束(20g)	1cm		柔らかく茹でて 粗みじん切り	葉先のみを柔らかく茹でて みじん切り	
豚ひき肉	60g	そのまま		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	
★ 酒 砂糖 しょうゆ 塩 だし汁 油	小さじ 1			卵液と具材と調味料を混ぜ合わせ 器に入れて15分程度蒸す (蒸し器がない場合は、耐熱皿に入れふんわりとラップをし、 電子レンジで加熱をする。)		
	大さじ 1			必要に応じてだしとろみをつける		
	小さじ 1 / 3					
	ひとつまみ					
	40ml					
	適量					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2 / 3 量が目安です。