

千草焼き



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 138kcal
 たんぱく質 9.7g
 脂質 8.8g
 塩分 0.7g

<作り方>

- ① 卵を割りほぐす。干しいたけは戻す。
- 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、1cmの長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、にんじん、干しいたけを炒め、調味料で味をつける。
- ⑤ ①の卵に③、たけのこ、④を入れて混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤をフライパンに流して焼く。



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	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
豚ひき肉	60g	そのまま		鶏ひき肉をほぐして茹でする	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペーストにする	
たけのこ (水煮)	40g	千切り		茹でてペーストにする		
にんじん	1/5本	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	
ほうれん草	20g	1cm		やわらかく茹でて みじん切りにする	葉先をやわらかく茹でて ミルサーにかける	
干しいたけ	2枚	千切り		生しいたけをみじん切りにする	生しいたけをペーストにする	
油	適量			耐熱皿に流し入れ、ラップをし、 電子レンジで5分加熱をする (1人分の場合)		
酒	小さじ1			だしとろみをつける		
砂糖	大さじ1					
しょうゆ	小さじ1/3					
塩	ひとつまみ					

※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。