



千草焼き

(材料:子ども1人分量)

鶏ひき肉	10g	A	卵	50g
にんじん	20g		三温糖	1.5g
たけのこ	10g		酒	1g
乾しいたけ	0.6g		濃口しょうゆ	0.5g
みつば	2g		牛乳	5g
油	2g		塩	0.3g

(作り方)

- ①にんじん、たけのこ、もどしたしいたけをせん切りにする。
- ②油で、鶏ひき肉、①を炒める。
- ③卵を割りよく溶き、Aを加えよく混ぜる。
- ④③に②、短く切ったみつばを加え更に混ぜる。
- ⑤型に流し入れ、150℃のオーブンで20分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
127kcal	8.8g	8.5g	4.8g	38mg	0.6g