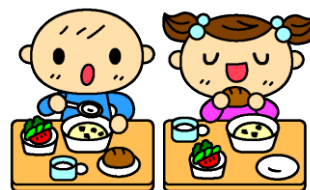


保育園給食 おすすめレシピ

ふくさ卵



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
卵	120 g	大2個	20 g
木綿豆腐	180 g	1/2丁	30 g
玉ねぎ	30 g	小1/4個	5 g
にんじん	30 g	1/4本	5 g
生しいたけ	30 g	2個	5 g
豚ひき肉	60 g		10 g
グリーンピース(冷凍)	30 g		5 g
油	18 g	大さじ1.5	3 g
A 砂糖	9 g	大さじ1	1.5 g
塩	2.4 g	小さじ1/2	0.4 g
酒	6 g	小さじ1強	1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじん・生しいたけは3cmの千切り、またはみじん切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、グリーンピースはさっと茹でておく。
- ③ 豆腐は水切りし、マッシャーなどでほぐしておく。
※ミキサーにかけ、裏ごしすると、なめらかになる。
- ④ 油を熱し、豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ⑤ ④に①の野菜を加えて炒め、冷ましておく。
- ⑥ ③に⑤、卵、グリーンピース、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 天板に油を塗り、⑥を流し入れ、160～170℃のオーブンで15～20分位焼く。

※フライパンで焼いてもよい。