



## 保育所の給食レシピ「ひじきオムレツ」

<材料 子ども4人分>

卵	3個
ひじき(乾)	4g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	120g
人参	20g
グリーンピース	20g
塩	1.2g(小さじ1/4)
こしょう	少々
なたね油	小さじ1
ケチャップ	適宜

<作り方>

1. 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
2. ひじきは、水で戻して一度茹でる。
3. 熱したフライパンに油を加えて 鶏ひき肉、1の野菜、2のひじきを炒めて、塩、こしょうで調味する。
4. 3に割りほぐした卵とグリーンピースを加え、オーブンシートを敷いた鉄板に流し入れ、200℃に予熱したオーブンで様子を見ながら15分～20分焼く。

オーブンがない場合は、クッキングシートを敷いたフライパンに4を流し、蓋をして蒸し焼きしてもよい。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	123Kcal
・ たんぱく質	9.2g
・ 脂質	7.6g

