

## 千草焼き

## 乳幼児を持つ母の集まり（4月）

### （材 料）

- ・全卵 2個
- ・にんじん 40g
- ・ピーマン 20g
- ・キャベツ 40g

- ・しらす干し 12g
- ・サラダ油 適宜

### （作り方）

- ① にんじん キャベツ ピーマンは 1.5 cm長さのせん切りにする。しらす干しは茶こしなどに入れて熱湯をかけ、水を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、しらす干しを入れて混ぜ、全体にフライパンの中央に円形に集める。
- ④ ③に溶き卵を回しかけ、お好み焼きのように両面を焼く。  
食べやすい大きさに切る。

赤ちゃん和幼児のごはん