



## もちもち千子ミ



材 料	1 人 分	4 人 分
豚肉	5 g	20 g
にら	10 g	40 g
にんじん	10 g	40 g
小麦粉	大さじ1強(10g)	大さじ4と1/2
でんぷん	大さじ1/2 (5g)	大さじ2
スキムミルク	大さじ1弱 (5g)	大さじ3強
★卵	10 g	40 g
しょうゆ	1 g	小さじ2/3
水	大さじ1と1/3 (20g)	大さじ5と1/3
ごま油	1 g	小さじ1



### 作り方

- ① 豚肉は小さめに切る。にらは2センチ幅に、にんじんは細めのせん切りにする。
- ② ボウルに①と★の材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を適当な大きさに落として焼く。  
肉に火が通り、両面きつね色に焼けたら出来上がり。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
109kcal	5.1g	2.6g	71mg	0.3g

(一人当たり栄養価)

- 一度にたくさんの量を食べることができない子どもにとって、「おやつ」は不足した栄養素を補うための、食事の一部となります。
- 具材を混ぜてフライパンで焼くだけの千子ミは、食事としても、おやつとしても使える簡単料理です。具の種類を変えたり、ホットプレートと一緒に焼いたり、お子さんと一緒に楽しみながら作ることもできます♪  
(ただし、一緒に作る時には、ヤケドに十分ご注意ください★)