

巣ごもり卵

教宗寺保育園



材料

・合い挽き肉	10g	・サラダ油	1.0g
・ロースハム	7.0g	・コンソメ	0.4g
・春雨	8.0g	・砂糖	1.2g
・玉ねぎ	12.0g	・濃口しょうゆ	1.0g
・人参	6.0g	・薄口しょうゆ	1.5g
・ほうれん草	10g	・ごま油	少々
・干しいたけ	0.4g		
・ベーコン	6.0g		
・卵	20g		

* 3才以上児1人分の分量です

作り方

1. 卵、春雨、ほうれん草をそれぞれ茹でておく。干しいたけは、もどしておく。
(もどし汁も使用します)
2. ほうれん草はみじん切りにし、水をしぼっておく。春雨も水を切ってごま油をふっておき、長いようであれば切っておく。
3. ロースハム、玉ねぎ、人参は少し太めの千切りに、干しいたけは太めのみじん切りにする。
4. 鍋かフライパンにサラダ油をひき、合い挽き肉を炒めロースハムを炒める。
5. 4にしいたけ、玉ねぎ、人参を入れ炒める。その中にしいたけの汁を入れ、具がひたひたになるくらい水を入れしばらく煮る。アクを取り、コンソメ・調味料を入れ、野菜が煮えたら春雨を入れてかき混ぜ、味をふくませる。
6. 春雨が味をふくんだら、ほうれん草を入れてひと混ぜする。
卵はスライスして、春雨を盛りつけた上に2枚ほど置く。