

★主菜★（血や肉や骨になる）



# カレー卵焼き

定番の卵焼きも、具入り、カレー味のバリエーションで食べ応えのある一品になります。ミックスベジタブルが硬くて食べられない月齢のお子さんは、ゆでで刻んだほうれん草などに替えてもよいでしょう。冷凍保存できる野菜は常備しておくで栄養バランスが整った食事に役立ちます。

【材料】（4人分）

- ・卵…2こ
- ・鶏ひき肉…60g
- ・たまねぎ…40g
- ・ミックスベジタブル…40g
- ・食塩…1.2g
- ・カレー粉…1.6g（加減する）
- ・油…4g（大さじ1）
- ・ケチャップ…お好みで



【作り方】

1. ミックスベジタブルを湯通ししておく。
2. たまねぎをみじん切りにする。
3. フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、鶏ひき肉、1、2を加え、よく火を通し、食塩とカレー粉で調味し粗熱をとる。（カレー粉は辛みが出るため加減してください。）
4. ボールに卵を割りほぐし、3を加えて混ぜる。
5. フライパンに油（大さじ1/2）を熱し4の卵液で卵焼きを作る。
6. 食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛り付け、お好みでケチャップを添える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー94kcal、たんぱく質6.8g、脂質6.0g、塩分0.6g

