



親子煮

【こども一人分】

・鶏ささみ挽肉	10g
・玉ネギ	10g
・ほうれん草	6g
・人参	5g
・卵	12g
・砂糖	0.5g
・醤油	1g
・サラダ油	0.5g

～MEMO～

※サラダ油で挽肉を炒めるとかたまりができることがあります。挽肉にあらかじめ分量のサラダ油と少量の水を加えてから火を通すと、バラバラのそぼろができますよ♪

※まだ卵を試していないときは、卵を使わずに、少量の水溶き片栗粉でとろみをつけてあげると食べやすくなります。水溶き片栗粉を加えた後は、必ず火を通してくださいね。加熱しないととろみは付きません。

【作り方】

1. ほうれん草は適当な大きさに切って茹でる
2. 玉ネギ、人参は適当な大きさに切って煮る
3. サラダ油を熱し、挽肉を炒めてそぼろ状にする
4. 1と2を加え、砂糖、醤油で調味し、卵でとじる