

■キャベツと春雨の卵炒め

幼児1人あたり
44kcal

【材 料】	
キャベツ(千切り)	100g
春雨	15g
ハム(千切り)	2枚
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ程度
ごま油	適宜
卵	1個

◆ ひとくちメモ ◆

卵は、炒り卵にしておいて後から混ぜると色どりがきれいです。春雨の食感も良いので食べやすい1品です。

【作り方】

- ① 春雨はもどしてザク切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、ハム、キャベツを炒めて春雨を加える。
- ③ しょうゆと塩で味つけし、割りほぐした卵をまわし入れ、よく炒める。

★献立組み合わせ例

- ・ごはん
- ・鮭のみそ焼き
- ・豆腐とわかめのすまし汁

