

平成29年6月7日

1人分の栄養

エネルギー	197kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	12.2g
塩分	1.0g

**特選**  
**管理栄養士がすすめる**  
**健康レシピ61**

●千草焼き●



**作り方**

- ① 鶏ミンチとせん切りにした人参・たけのこ・干しいたけを☆の調味料で煮て、荒熱を取ります。
- ② 卵を割りほぐした中に牛乳・塩を混ぜ合わせ、冷ました①を加えて混ぜます。
- ③ ②をバットに流し入れ三つ葉を散らして、オープン150度で15分焼きます。
- ④ 切り分けてマヨネーズとミニトマトを添えて出来あがりです。

**材料**

(2人分)

鶏むねミンチ	30g
人参	30g
たけのこ	20g
干しいたけ	2g
☆ 砂糖	5g
☆ 酒	3g
☆ 濃口しょうゆ	2g
卵	160g
牛乳	16g
塩	1g
三つ葉	4g
マヨネーズ	10g
ミニトマト	30g

**ワンポイントアドバイス**

★千草は「たくさんの」という意味で、千草焼きは溶き卵にきざんだ複数の食材を加えて焼き上げた卵焼きのことをいいます。フライパンで厚めに焼いても美味しくできます。

★卵はタンパク質が豊富で、身体を作るのに必要な必須アミノ酸がバランス良く含まれています。他にもビタミンAやB1、B2、D、Eなどが多く、さらに鉄分やカルシウムなどのミネラルの含有量も豊富な食品です。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>