

# ぱくぱくレシピ | 1歳半ごろ～

3食丼(ひじきそぼろ・小松菜・卵) おとな2人・こども1人分程度

## 材料

・乾燥ひじき	大さじ1
・鶏ミンチ	100g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
・小松菜	1束
・卵	2個
牛乳	大さじ2
・ごはん	400g



- ①卵と牛乳を混ぜ、フライパンに薄く油をしいて炒り卵にする。
- ②小松菜をみじん切りして、塩少々と炒める。
- ③ひじきを水で戻しておく。
- ④ミンチをほぐしながら炒め、出てきた油をペーパーで吸い取る。
- ⑤水気を切ったひじき・調味料を④に加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑥彩りよく器に盛り付ける。

- ・全部同じフライパンで順番に作れば、片付けも簡単です。
- ・彩りがカラフルになることで、見た目でも楽しめます。
- ・小松菜は千切りにしたにんじんやピーマンを炒めたりしても良いです。
- ・おとなは味が薄ければ、そばろの味を濃くしたり、仕上がり焼肉のタレを少しかけたりしましょう。
- ・小松菜や卵・ひじき・牛乳から不足しがちな鉄やカルシウムがとれます！