



## 材料（2人分）

- ごはん・・・茶碗2杯
- A { 鶏ひき肉・・・80g  
砂糖・しょうゆ・水・各小さじ1
- B { 卵・・・1個  
砂糖・・・小さじ1  
塩・・・ひとつまみ
- サラダ油・・・少々  
かぶの葉・・・5～6枚



## 作り方

- ① 小鍋にAを入れ中火にかけ、箸でほぐすようにかき混ぜながら火を通す。
- ② ボウルにBを入れ卵を溶きほぐし、サラダ油を薄く敷いたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ かぶの葉はやわらかくゆで、軽く絞って細かく切る。
- ④ ご飯を茶碗に盛り①②③を彩り良くのせる。



箸を4, 5本合わせて混ぜるとほぐれやすくなります。



ひとくち  
メモ

\* かぶの葉の代わりに、大根葉や小松菜、ほうれん草でもできます。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト  
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

# ほうれん草ピザ



## 材料（4個分）

- クラッカー・・・4枚
- ほうれん草・・・1株
- トマトケチャップ・・・小さじ1
- ピザチーズ・・・小さじ4



## 作り方

- ① ほうれん草は柔らかくゆで、サッと冷水にくぐらせた後、軽く絞って根元を切り落とし、1cmくらいに切る。
- ② クラッカーにケチャップを塗り、①とチーズをのせる。
- ③ アルミホイルの上に②をのせてオーブントースターに入れてチーズがとけるまで焼く。



ケチャップは、スプーンの背を使って塗ると簡単です。



- \* 温かいうちに食べるとふんわり食感で、小さい子どもさんでも食べやすいです。
- \* クラッカーは塩気の少ないものを選んでください。
- \* クラッカーの代わりに食パンでもおいしくできます。
- \* トッピングの具はツナ・コーン・青のりなどでもいいですよ。

