



絹さやは春から初夏が旬の野菜です。色が鮮やかでつやがあるもの、豆の部分が膨らみすぎていないものを選ぶようにしましょう。

材料(4 人分)

・絹さや	20枚	和風あん	
・にんじん	40g	・白だし	16ml
・卵	4個	・水	100ml
・水	60ml	・片栗粉	4g
・塩	小さじ 1/4		

作り方

- ①絹さやは筋を取って千切りにする。にんじんは皮をむき千切りにする。
- ②ボウルに卵、水、塩を入れてよく混ぜ合わせる。さらに絹さやとにんじんを加えて混ぜる。
- ③耐熱容器に②を流し入れ、ラップをして電子レンジで600w2分加熱する。一度取り出してかき混ぜ、再度2分加熱する。固まっていなかったら様子を見ながら1分ずつ追加で加熱する。
- ④和風あんを作る。鍋に白だしと水を加えて火にかけ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみを付ける
- ⑤千種焼きを食べやすい大きさに切って器に盛り付け、④のあんをかける。

1人分あたりの栄養価

エネルギー89kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.2g 食塩相当量 1.0g



バニラアイスクリームのエネルギー量は？

100ml あたり約 **180kcal**
暑くなると食べたくなりますが
食べすぎには注意しましょう。

