

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★エジプト焼き★

### 材 料（こども5人分）

ゆでうどん	130g
たまご	Lサイズ1個
長いも	50g
にら	15g
あさり(水煮缶)	20g
油	適量
お好み焼きソース	20g
マヨネーズ	10g
削り節	適量

おすすめ  
メニュー！



※野菜は廃棄分を除いた重さ

### 下準備

- ・うどんは2センチ位に切る。にらは1センチ位に切る。  
あさはみじん切りにする。あさは汁も使用する。
- ・長いもはすりおろす。

### 作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、うどん、にら、あさり、長いもを混ぜて生地を作る。
- ②フライパンまたは、ホットプレートに油を熱し、生地を好みの大きさに流して両面を焼く。
- ③火が通ったら、お好みでソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。

うどんを使ったお好み焼き風の焼き物です。  
にらが苦手な子どもでも食べやすいメニューです。  
給食ではおやつメニューですが、手軽に作ることができるので、食事としてもおすすめです。

