

千草焼き



エネルギー：138kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
たまご	こ 4個	① たまごを割りほぐす。
とり にく 鶏ひき肉	120g	② たまねぎ・にんじんは湯通しして、粗熱をとる。
たまねぎ (みじん切り)	しょう こ 小1/2個	③ たまごに、鶏ひき肉を入れてほぐす。
にんじん (みじん切り)	あつ 厚さ2センチくらい	④ ②と干し椎茸・さとうと塩を加えて、混ぜ合わせる。
ほ しいたけ もど 干し椎茸 (戻してみじん切り)	3g	⑤ てっばん なが い 鉄板に流し入れて、オーブンで焼く。 (230°C20分くらい)
さとう	こ 小さじ2	※フライパンに油をしいて、焼いてもOK! オムレツや玉子焼きのようにお作りください。
しお 塩	ひとつまみ	⑥ あ なべ でんし かねつ ⑥ ④を合わせて、鍋や電子レンジで加熱し、たれを作る。
うすくち 淡口しょうゆ	こ 小さじ1	⑦ たれをかけて、出来上がり♪
さとう	こ 小さじ1	
みりん	こ 小さじ1/2	
わふう もと 和風だしの素	しょうしょう 少々	
みず 水	60ml	
かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1	

「千草」とは、
細かく切った具材のことです。
和風のやさしい味のたれをかけた
具たっぷりたまご焼きです。
たれをかけるので
たまご焼き自体の味は薄めです。

