

千草焼き



エネルギー：138kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
たまご	4個	① たまごを割りほぐす。 ② たまねぎ・にんじんは湯通しして、粗熱をとる。 ③ たまごに、鶏ひき肉を入れてほぐす。 ④ ②と干し椎茸・さとうと塩を加えて、混ぜ合わせる。 ⑤ 鉄板に流し入れて、オーブンで焼く。 (230°C20分くらい) ※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。 ⑥ ④を合わせて、鍋や電子レンジで加熱し、たれを作る。 ⑦ たれをかけて、出来上がり♪
鶏ひき肉	120g	
たまねぎ (みじん切り)	小1/2個	
にんじん (みじん切り)	厚さ2センチくらい	
干し椎茸 (戻してみじん切り)	3g	
さとう	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
淡口しょうゆ	小さじ1	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
和風だしの素	少々	
水	60ml	
片栗粉	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。

