



千草焼き



千草焼きの由来は、まるで千種類もの具が入っているかのように具沢山なことから。見た目も良く、栄養もしっかりとれます。ぜひお子様と一緒に作ってみてください！

材料(4人分)

・鶏卵 (M玉)	3コ
・豚ひき肉	30g
・たまねぎ	40g [みじん切り]
・にんじん	15g [千切り]
・こまつな	20g [2cm切り]
・三温糖	小さじ1
・食塩	少々
・酒	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/3
・油	少々
・ピザ用チーズ	大さじ2
・アルミカップ	4つ

作り方

- ① こまつなを茹でて、水気を切る。
- ② 油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れて炒め、調味料を入れる。
- ④ ①を入れて炒める。
- ⑤ 天板にアルミカップをならべ、④の具とチーズを入れる。
- ⑥ 溶いた卵を流し入れ、軽く混ぜる。
- ⑦ 200℃のオーブンで10分ほど焼く。

※ オーブンの時間は目安です。様子を見ながら焼いてください。

※ 給食室のオーブンは、スチーム(40%)を入れています。ご家庭のオーブンにスチーム機能がついている場合は、スチームを入れるとふっくらと仕上がります。

分量は、小学生6年生分量4人分で記載しています。
必要に応じて量を調整してつくってみてください♪

