

## 【千草焼き】



使用する具材はお好みの野菜やとうふ、ツナ、、ハム、チーズ、など、色々アレンジできますよ。



いもっち

### 材料（4人分）

#### 【材料】

ひき肉	40g
ひじき	1.5g ⇒水にもどしておく
玉ねぎ	1/2個 ⇒みじん切り
にんじん	20g ⇒みじん切り
ちくわ	1本 ⇒半月小口切り
ほうれんそう	20g ⇒茹でて、細かく刻む。 (水菜などお好みで)
卵	3個 ⇒溶いておく
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱
水	100ml



くりっち

給食では豚ひき肉を使用しましたが、鶏ひき肉を使うと、あっさりした卵焼きに仕上がります。お好みで使い分けてくださいね。

#### 作り方

- ①ひじきを水でもどす。
- ②材料表のとおり切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と①、玉ねぎ、にんじん、ちくわを炒める。
- ④水と調味料を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤味を整える。⇒火を止め、粗熱をとる。
- ⑥溶き卵にほうれんそうと⑤を混ぜ合わせ、型に流し入れてオーブンで焼く。  
※175度で約20分くらい（様子を見ながら調整する）