

## お好み焼き風たまご焼き

### 【 材 料 】 約4人分

〈目安量〉 〈切り方〉

- ・ 油 2 g
- ・ 豚ひき肉 40 g
- ・ 食塩 0.6 g
- ・ こしょう 少々
- ・ じゃがいも 40 g せん切り
- ・ キャベツ 80 g 短冊切り
- ・ 甘酢しょうが 4 g みじん切り
- ・ たまご 160 g
- ・ お好み焼きソース 20 g
- ・ あおのり 適量
- ・ けずり節 適量



### 【 作 り 方 】

- ① じゃがいもは切り、水にさらしておく。たまごは溶きほぐしておく。
- ② 油を熱して豚ひき肉を炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ③ ②にじゃがいも・キャベツ・甘酢しょうがを加えてさらに炒める。
- ④ 鉄板に③の具と溶きたまごを流し入れ、オーブンで焼く。
- ⑤ 人数分にカットし、ソースをぬり、あおのり・けずり節をかける。

家にあるような材料で作れるたまご焼きです。給食ではオーブンを  
使いますが、ご家庭ではフライパンで炒めた具に直接、溶きたま  
ごを流し入れて焼くと良いと思います。子供たちにも人気の献立で  
す。

