

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。

