

☆保一小的給食レシピ☆

千種焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
豚ひき肉	100 g		①油(分量外)を熱し、しょうがを
しょうが	1 g	おろす	炒めて香りがしてきたら豚ひき
にんじん	30 g (小1/4本)	千切り	肉を炒める。
玉ねぎ	100 g (中1/2)	みじん切り	②挽肉に火が通ったら、野菜を順
干し椎茸	2.5 g	スライス	に加え、炒める。
乾ひじき	3 g	戻しておく	③炒めた具材を引き上げ、荒熱を
ほうれんそう	50 g	1.5cm	とる。
たまご	4個		④たまごを割りほぐし、Aと合わせ
酒	小さじ1		る。
砂糖	小さじ1と1/2		⑤荒熱をとった③と④を型に流し
塩	1.5 g		180℃のオーブンで20～25分
しょうゆ	1.5 g		焼く。

ワンポイント

*型は、耐熱紙カップを使用しています。材料を倍量にして、クッキングシートをしいた鉄板に流しいれて同じようにオーブンで焼くこともできます。

*フライパンでオムレツのように作ることもできます。