

彩りもよくお弁当などにもぴったりの千草焼きを御紹介しま

千草焼き

材料 (大人2人子ども2人分)

・卵	5個
・鶏ひき肉	60g
・干しいたけ	1枚
・万能ねぎ	5本
・にんじん	長さ1cm
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ1/5
・しょうゆ	小さじ1
・だし汁	60cc
・油	適宜

☆千草(ちぐさ)焼きとは・・・「千の具」が入ったようにみえることから名づけられました。色々な野菜や具が入るので栄養のバランスもよく、野菜が苦手なお子さんでも食べやすいメニューです。具は他にほうれん草やさやえんどう、しらすなどお好みでお試ください。

作り方

1. 干しいたけは水に戻して短いせん切りにする。
万能ねぎは小口切りに、にんじんは短いせん切りにする。
2. 卵を割りほぐし、だし汁と調味料、万能ねぎを加えて混ぜる。
3. フライパンを熱して油を入れる。鶏ひき肉を入れて火が通るまで炒める。にんじん、干しいたけを加えてにんじんが軟らかくなるまで炒める。炒めた具を2と合わせる。
4. フライパンに油を入れて熱し、3を少しずつ加えて卵焼きを焼く要領で焼く。

※フライパンで大きくかき混ぜて炒り卵風にしてもよいです。
オーブンで焼く場合は、耐熱容器にオープンシートを敷き、上記3を流し入れて180℃で焼く。
(竹串をさして卵液がつかなくなるまで焼く。)

