

かぼちゃを加えてボリュームアップ！

かぼちゃ入りスクランブルエッグ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

卵	5 個
玉ねぎ	1/4 個
豚ひき肉	60g
かぼちゃ	中 1/6 個
グリーンピース	大さじ 2
油	大さじ 1
A	中濃ソース 小さじ 1
	ケチャップ 大さじ 2
	牛乳 小さじ 1



【 作り方 】

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② かぼちゃは 2 cm角位にし、ラップに包み、電子レンジで 600W 3 分加熱する。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ A を鍋に入れ混ぜ、加熱してソースを作っておく。
※ ケチャップだけでも良いですが、中濃ソースと牛乳を加えることでコクが出ます。
- ⑤ フライパンに油を熱して豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら玉ねぎとグリーンピースを炒める。
- ⑥ 玉ねぎがやわらかくなったら、かぼちゃと溶き卵を入れ大きくかき混ぜながら火を通す。
- ⑦ 器に盛り、上にソースをかける。

※ トマト・じゃが芋・きのこ類・ミックスベジタブルなどを入れてもよいです。

※ チーズやベーコン、ウィンナーを入れてもおいしいです。

色々なバリエーションをお楽しみください。