

彩りもよく お弁当などにもぴったり！

千草焼き

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

卵	4 個	
鶏ひき肉	60g	
干しいたけ	1 枚	
万能ねぎ	5 本	
にんじん	1/6 本	
A	砂糖	小さじ 2
	塩	小さじ 1/5
	しょうゆ	小さじ 1
	だし汁	60 cc
油	適量	



【 作り方 】

- ① 干しいたけは水で洗い、ぬるま湯に浸けてもどし、長さ 1~2 cmのせん切りにする。
万能ねぎは小口切りに、にんじんは長さ 1~2 cmのせん切りにする。
- ② 大きめのボウルに卵を割りほぐし、Aと万能ねぎを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して、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 フライパンに油を熱して、③を一気に流し入れ、ゴムベラなどで混ぜながら半熟状になるまで火を通す。
- ⑤ 半熟状になったら、卵を包み(オムレツの形に整える)、弱火で中までしっかり火を通す。

※ 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、耐熱容器にオーブンシートを敷き、上記③を流し入れて 180℃で焼いてください。竹串などで刺して、卵液がつかなくなるまで焼きましょう。

※ 千草(ちぐさ)焼きとは・・・

「千の具」が入ったように見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も食べやすいメニューです。

ほうれん草やさやえんどう、しらすなどお好みでお試しください。

