

千草焼き（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん, 千草焼き, 三平汁, もやしとコーンのゴマ風味

- ◆材料(4人分・可食量) ※分量は中学生用です
- | | |
|--------------|--------------|
| ○ とり肉…60g | ○ 油…少々 |
| ○ 卵…140g | ○ 三温糖…小さじ1弱 |
| ○ 玉ねぎ…140g | ○ しょうゆ…小さじ1強 |
| ○ 人参…32g | ○ 酒…小さじ1/2 |
| ○ さやいんげん…16g | ○ だし汁…40cc |

【レシピ】

- 1 材料は小さく切ってひき肉と一緒に炒め、調味料、だし汁を加える。
- 2 半分の量の卵をオーブン皿等に入れ、1を加える。
その上から残りの卵を入れる。
- 3 スチームコンベクションオーブンで15分間加熱する。
- 4 切り分けて盛り付ける。

ポイント👁️ スチームコンベクションオーブンは、ご家庭ではトースターなどで代用できます。

【写真】

