

千草焼き

材料	1人分	4人分	切り方
卵	50 g (1個)	200 g (4個)	2 cm切り
ほうれんそう	10 g	40 g	
鶏ひき肉	10 g	40 g	みじん切り
玉ねぎ	15 g	60 g	
にんじん	5 g	20 g	せん切り
油	1 g	4 g (小さじ1)	
ごとう	2 g	8 g (大さじ1弱)	
塩	0.5 g	2 g (小さじ1/3)	
酒	1 g	4 g (小さじ1弱)	
しょうゆ	0.5 g	2 g (小さじ1/3)	

【作り方】

- ①ほうれんそうをゆでて、さます。
- ②油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③玉ねぎ、にんじんを加え、調味料を入れて煮る。
- ④③を天板に入れる。
- ⑤④の上に①を平らに入れ、とき卵を流し、かるく混ぜる。
- ⑥⑤を200度のオーブンで焼く。

☆簡単につくるには、卵焼き用のフライパンに③の具と、ほうれんそう、溶き卵を混ぜたものを流し入れ、アルミホイルをかぶせて、焼いてもよいです。

【栄養メモ】

- たんぱく質、ミネラル、ビタミン類がとれ、栄養満点です。
- 彩りがきれいなので、食欲が増します。

