

02 主菜 千草焼き

memo 数値：1人分

エネルギー 130Kcal

炭水化物 5.3g

たんぱく質 11.4g

塩分 1.3g



レシピ Recipe

- 1 人参・玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。ミンチも耐熱容器に入れ料理酒を振りラップをして電子レンジで加熱する。
- 2 ボウルに卵を割り溶きほぐし、冷ました ①と A を加え混ぜ合わせる。
- 3 卵焼き用フライパンに油を入れ熱し、②を何回かに分けて流し入れ卵焼きの要領で焼いていく。
- 4 B のだし汁と調味料を合わせ、あんをつくる。
- 5 ③の粗熱が取れたら切り分け、器に盛り付け、④のあんをかける。

材 料	数 量
卵	Mサイズ2個
人参	10g
玉ねぎ	60g
鶏肉ささみミンチ	40g
料理酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1
A 出し汁	40cc
みりん	小さじ1
薄口醤油	小さじ1/3
塩	1.2g
〈あん〉	
だし汁	40cc
薄口醤油	小さじ1/3
B 塩	0.4g
みりん	小さじ1/2
片栗粉	1g

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

卵も野菜もたっぷり摂れるメニューです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもオススメです。具材に魚介やチーズを加えるとバリエーションも広がります。