



厚焼き卵



材料 (子ども5人分)

卵	150g (M3個)
豚もも挽肉	60g
玉ねぎ	60g
干しシイタケ	1g
冷凍グリーンピース	15g
油	5g (小さじ1強)
砂糖	4g (小さじ1強)
しょうゆ	10g (大1/2)
干しシイタケの戻し汁	15g
牛乳	25g

つくり方

- ① 干しシイタケを水で戻したあと、細かく切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、豚もも挽肉と玉ねぎを炒め、色が変わってきたところで干しシイタケとグリーンピースを加え砂糖と醤油で調味し、更に炒め、冷ましておく。
- ④ 卵を溶きほぐし、干しシイタケの戻し汁、牛乳を加える。
- ⑤ ③と④を合わせ、オーフンシートをひいた型に流し込み、180℃に予熱したオーフンで20分程度焼く。

オーフンの設定温度・時間は機種などによって違います。様子を見ながら焼いてください。

ご家庭ではフライパンで蒸し焼きにしても美味しく作れます。