

ひき肉入り厚焼き玉子

176kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.4g 糖質 3.3g

【材料】4人分

卵	4個
鶏ももミンチ	80g
サラダ油	小さじ1
キャベツ	120g
人参	20g
さとう	4g
醤油	8g
だし汁	40cc
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	適量



【作り方】

- ① キャベツ、人参はみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで600W・2分加熱する。鶏ももミンチは油で炒めておく。
- ② 溶いた卵に醤油、だし汁、加熱した具材すべてを加え、混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を入れ熱したフライパンに具入り卵液を流し入れる。
- ④ ふたをして弱火で蒸し焼きにする。(約15分)中心まで火が通ったことを確認し、お皿に移し切り分ける。

★ポイント

花ノ木給食ではスチームオーブンで蒸し機能を使って調理しています。
家庭でも簡単にふっくらと調理したい場合は、フライパンで蓋をし、弱火でじっくり焼くことが大切です。