

# クッキングレシピ

料理名

千草焼き（五目卵焼き）



作り方

調理時間 約15分

1. 野菜はせん切にする。グリーンピースはさっとゆでこぼす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒める。
3. グリーンピースを加え、★の調味料で味付けし、冷ましておく。
4. 3に卵を入れてかきまぜる。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、4を流しいれる。蓋をして弱火で6～7分くらい焦げないように焼く。

材 料

1家族分

|           |        |             |  |  |  |
|-----------|--------|-------------|--|--|--|
| たまご       | 3個     | 大人2人分・子供2人分 |  |  |  |
| 鶏ひき肉      | 100g   |             |  |  |  |
| にんじん      | 1/5本   |             |  |  |  |
| 干し椎茸      | 2枚     |             |  |  |  |
| 玉ねぎ       | 1/4個   |             |  |  |  |
| 冷凍グリーンピース | 20g    |             |  |  |  |
| サラダ油      | 大さじ1   |             |  |  |  |
| ★ 塩       | 小さじ1/4 |             |  |  |  |
| ★ しょうゆ    | 小さじ1/2 |             |  |  |  |
| ★ みりん     | 大さじ1   |             |  |  |  |
|           |        |             |  |  |  |

\* 野菜は残っているものを使いましょう。かにかまやちくわなど入れても美味しい！