

旭市 CCD プロジェクト おすすめヘルシーレシピ



千草焼き

具たくさん卵焼き！オムレツ風に焼いてもOK！

■材料（4人分）

- 卵(Mサイズ)：7 個
- 干し椎茸：4 個
- にんじん：1/3 本
- 玉ねぎ：1/4 個
- じゃがいも：1/4 個
- 鶏ひき肉：30 g
- 絹さや：10 さや
- 三つ葉：12 本
- 醤油：小さじ 2 と 1/2
- みりん：小さじ 1/2
- 塩：ひとつまみ
- 和風顆粒だし：少々
- 油：適量



■作り方

- ※干し椎茸は水で戻しておく。
- ①水で戻した椎茸、にんじん、たまねぎ、じゃがいもはみじん切りにする。
 - ②鶏ひき肉と①を炒め、火が通ったら皿に移し、粗熱をとる。
 - ③絹さやは細めのななめ切り、三つ葉は長さ 3cm くらいに切る。
 - ④ボウルに卵を割り、②、③、醤油、みりん、塩、顆粒だし、水 50ml を加え、混ぜる。
 - ⑤フライパンに油を入れ、中火で加熱し、卵焼きと同じように焼く。

栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(1 人あたり) 数値は目安	344kcal	16.7g	31.1g	6.0g	0.9g