お好み焼き風たまご焼き

【　材 料　】　４人分

	〈目安量〉	〈切り方〉
・油	2g	
・豚ひき肉	40g	
・塩	0.6g	
・こしょう	少々	
・じゃがいも	40g	せん切り
・キャベツ	80g	短冊切り
・甘酢しょうが	4g	みじん切り
・たまご	160g	
・お好み焼きソース	20g	
・あおのり	適量	
・けずり節	適量	



【　作 り 方　】

① じゃがいもは切り、水にさらしておく。たまごは溶きほぐしておく。

② フライパンに油を熱して豚ひき肉を炒め、塩・こしょうで味付けする。

③ ②にじゃがいも・キャベツ・甘酢しょうがを加えてさらに炒める。

④ ③に溶き卵を流し入れて焼く。

⑤ 人数分にカットし、ソースを塗り、あおのり・けずり節をかける。

子どもたちに人気の卵焼きです。
給食ではオーブンを使いますが、
ご家庭であればフライパンで簡単に作ることができます。

区公式HPで
順次公開！