

千草焼き

（材 料）4 人分

卵 ……………4 個
プロセスチーズ…20 g
豚ミンチ ………60 g
玉ねぎ ……………90 g
にんじん ………30 g
ホールコーン ……20 g
グリーンピース ……15 g
さとう ………大さじ 1
しょうゆ ……小さじ 1/2
塩 ……………小さじ 1/3
油 ……………適量

《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切る。
- ② チーズは、5 mm角くらいに切る。
- ③ 油を敷いて、ミンチ、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ コーン、グリーンピースを加え調味料で味付けする。
- ⑤ ④とチーズ、卵を混ぜ合わせる。
- ⑥ オープンの天板に、クッキングシートを敷いて④を流し、200℃で 12 分位焼く。
- ⑦ 焼けたら、人数分に切り分ける。

ご家庭では、フライパンに油を敷いて、焼くと手軽にできます。今が旬の春キャベツを小さく切って入れてもおいしいです♡



もりもりたべるくん

大竹市給食センター