

# 給食レシピカード



主食 **主菜**  
副菜 汁物  
デザート

こんだてめい ちぐさや  
献立名: 千草焼き (171 kcal)



## 材料 (4人分)

鶏卵	…中4個
牛乳	…50cc
とりミンチ	…60g
チーズ	…20g
にんじん	…40g
たまねぎ	…80g
干しいたけ	…中2枚
さやえんどう	…30g
さとう	…小さじ1杯
しょうゆ	…大さじ1/2杯

## 作り方

- 1 干しいたけは水にもどし、野菜ともに細く切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、とりミンチと野菜を炒め、軽く塩・こしょうする。
- 3 ボールにとり、溶いた鶏卵、牛乳、角切りにしたチーズを混ぜる。
- 4 さとう、しょうゆを加えてよく混ぜ、耐熱性のカップに入れる。
- 5 オーブントースターで10～15分焼く。アルミホイルでフタをして、きれいな焦げ色がつくように調節する。