



食改さんのおすすめレシピ

## 千種焼き

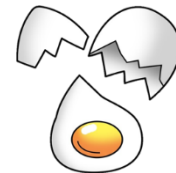


### 材料（4人分）

|          |        |
|----------|--------|
| ・卵       | 3個     |
| ・にんじん    | 40g    |
| ・しいたけ(小) | 2枚     |
| ・みつば     | 30g    |
| ・砂糖      | 大さじ1   |
| ・塩       | 小さじ1/2 |
| ・サラダ油    | 大さじ1   |

### 作り方

- ①にんじんは粗いみじん切りにして茹でる。
- ②しいたけはグリルで焼き色がつくまで焼き、粗いみじん切りにする。  
みつばは根元を切り落とし、2cmの長さに切る。
- ③卵をほぐし、砂糖、塩を加え、①を入れて混ぜる。
- ④卵焼き器に油を薄く塗って熱し、③を半量流し入れ、半熟状になったら端から巻いていく。  
再度油を塗り、残りの卵液を流し入れ、同様に巻く。
- ⑤切り分けて器に盛る。



### ポイント



- ・みつばの香りとしいたけの旨味が効いた卵焼きです。
- ・卵焼き器の端に押しつけて形を整えると見た目がきれいになります。

### 栄養価（1人分）

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー： | 90kcal |
| たんぱく質： | 5.0g   |
| 脂質     | 5.9g   |
| 食塩相当量： | 0.9g   |