



駒ヶ根産しめじの卵焼き

～きのこ野菜のたっぷり入った具たくさん卵焼き～



エネルギー 138 kcal (1人分) 食塩相当量 0.9 g (1人分)



<給食で提供されたメニュー>

- ご飯
- じゃこのふりかけ
- 駒ヶ根産しめじの卵焼き
- 肉じゃが
- 牛乳

材料(4人分)

鶏ひき肉	60g
人参(みじん切り)	中 1/5 本(30g)
玉葱(みじん切り)	中 1/2 個(100g)
にんにく(みじん切り)	1/2 かけ
えのきたけ(2cm)	40g
干し椎茸(生椎茸でもよい)	中 2 個
ぶなしめじ	40g
油	小さじ 2
卵	4 個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
醤油	小さじ 1

作り方

- 【1】干し椎茸は水で戻し、半分の薄切りにする。
 - 【2】にんにく、鶏ひき肉、玉葱、人参を油(小さじ 1)で炒める。
 - 【3】玉葱がしんなりしたら、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸を加えてさらに炒め、きのこに火が通ったら調味料で味を調える。
(玉葱をよく炒めると、甘みが出ておいしく仕上がる。)
 - 【4】ボールに卵を割り入れてよくほぐし、【3】を加えてよく混ぜる。
 - 【5】卵焼き器(なければフライパン)に油(小さじ 1)を熱し、【4】を流し入れて両面を焼き、中まで火が通ったら完成。
- ※ 学校では大量調理のため、紙カップに入れてオーブンで焼いています。