



# もずく入り卵焼き

～もずく料理のレパートリーの一つに♪～



<給食で提供されたメニュー>

- 具だくさんかけうどん
- もずくの卵焼き
- 果物
- 牛乳

エネルギー 186kcal (1人分) 食塩相当量 0.5g (1人分)

## 材料(4人分)

卵	6個
もずく(味付なし)	40g
鶏ひき肉	60g
玉ねぎ(粗みじん切り)	中 1/4 個(50g)
じゃがいも(粗みじん切り)	小1個
人参(粗みじん切り)	中 2cm 程度
さやいんげん(小口切り)	大 2 本
干し椎茸(生椎茸でもよい)	小 2 個
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 2/3
油	小さじ 2

## 作り方

- 【1】もずくをよく洗い、食べやすい長さに切る。干し椎茸を水で戻し、粗みじん切りにする。
  - 【2】フライパンに油(小さじ1)を熱し、玉ねぎ・じゃがいも・人参を炒める。
  - 【3】火が通ったら、鶏ひき肉・さやいんげん・椎茸・もずくを順に加えて炒め、しょうゆ・塩・こしょうで味付けをする。
  - 【4】卵を溶いて、塩・こしょうをふる。卵焼き器(なければフライパン)に油(小さじ1)を熱し、卵を流し、その上に【3】をのせて、巻いて焼く。
- ※ 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。