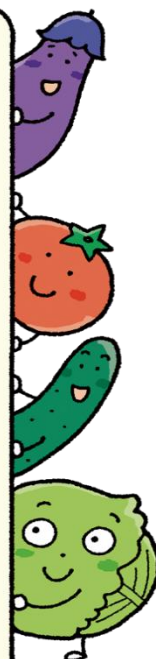




20 分

お好み焼き風卵焼き



小麦粉を使わない卵焼きです。野菜もたくさん食べてくれますよ♪

材料

作りやすい分量

油	大さじ 1
豚肉（小間切れ）	50g
にんじん	1/6 本
キャベツ	5 枚
卵	3 個
中濃ソース	大さじ 2
かつお節	適量
青のり	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- ①にんじんはイチョウ切り、キャベツは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉と①を炒める。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、②を入れて混ぜる。
- ④フライパンに③を流しいれ、両面を焼く。
- ⑤お好みでソース、かつお節、青のり、マヨネーズをトッピングしたら完成。

* オーブンの場合は 160℃に予熱して 20 分焼く。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団