



ぎょうざ風卵焼き

30分

子どもたちが大好きな「ぎょうざ」が卵焼きになりました！



☆この日の献立☆

- ・ごはん
- ・ぎょうざ風卵焼き
- ・ひじきの煮つけ
- ・茹でブロッコリー
- ・味噌汁
- ・オレンジ

園ではオーブンで焼きますが、家庭ではフライパンで調理が簡単です。
ケーキのように丸い形で出来上がり、食卓が華やかになりますよ。

材料 . . . 作りやすい分量

| | |
|---------|-------|
| 豚ひき肉 | 100 g |
| ねぎ | 30 g |
| にら | 70 g |
| キャベツ | 100 g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| にんにく、生姜 | 各ひとかけ |
| 卵 | 4個 |

A

作り方

- ① 野菜は荒みじん切りにする。
- ② ごま油でにんにく、生姜、豚ひき肉と①を炒めて、Aで味付けする。
- ③ とき卵に②を入れて混ぜて、油をひいたフライパンに入れる。
- ④ 片面が焼けたら、裏面にしてさらに焼く。

