

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

1. ★じゃこと切干大根の卵焼き★



<材料>

・サラダ油	適量
・ちりめんじゃこ	10 g
・切干大根	25 g
・万能ねぎ	少々
・きび砂糖	小さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・卵	4個
・サラダ油	適量

<作り方>

- ① 切干大根はもどして短く切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油でちりめんじゃこと切干大根を炒める。
- ③ ②に酒、きび砂糖、しょうゆを入れて調味する。
- ④ ③のあら熱がとれたら溶きほぐした卵と万能ねぎを混ぜ、焼く。
(オーブン170℃ 20分程度)

2. ★洋風炒り卵★



<材料>

・じゃがいも	中3個
・サラダ油	適量
・食塩	少々
A	
・サラダ油	適量
・鶏こま肉	50 g
・たまねぎ	1個
・ゆでたけのこ	小さめ1個
・にんじん	1/2本
・きび砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
B	
・サラダ油	適量
・卵	4個
・きび砂糖	小さじ1
・食塩	少々

<作り方>

- ① じゃがいも、にんじんは5ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ② たまねぎはうす切り。ゆでたけのこはにんじんより少し薄めのいちょう切りにする。
- ③ じゃがいもはサラダ油を多めに使用してフライパンで炒め、焼き色をつける。
- ④ サラダ油でAの材料を炒めて、砂糖としょうゆで調味する。
- ⑤ Bの材料を混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで炒り卵をつくる。
- ⑥ ③、④、⑤を合わせて、皿に盛りつける。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

3. ★千草焼き★



<材料>

・サラダ油	2.5g	(小さじ1/2)
・鶏ひき肉	50g	
・にんじん	25g	(約2cm)
・ほうれんそう	25g	
・水	30g	(大さじ2)
・きび砂糖	2.5g	(小さじ1)
・みりん	5g	(小さじ1弱)
・しょうゆ	1.5g	(小さじ1/4)
・食塩	1g	(少々)
・卵	225g	(5個)

<作り方>

- ① にんじんはみじん切り、ほうれん草はゆでて細かく刻む。
- ② サラダ油で鶏ひき肉、にんじんを炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、あら熱をとった②と調味料、ほうれん草を加えて混ぜて焼く。
(オーブン170℃ 20分程度)

4. ★カニ入り卵焼き★



<材料>

・サラダ油	適量	
・たまねぎ	75g	(1/4個)
・卵	225g	(5個)
・食塩	1g	(少々)
・かに缶	75g	(1缶)
・だし汁	100g	(1/2カップ)
・きび砂糖	5g	(小さじ2弱)
・しょうゆ	5g	(小さじ1弱)
・グリーンピース(冷凍)	15g	

<作り方>

- ① サラダ油でみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 冷凍グリーンピースはゆでておく。
- ③ あら熱をとった①に割りほぐした卵とすべての材料を混ぜて焼く。
(オーブン170℃ 20分程度)