



電子レンジで つくってみよう!

学校給食の 干草卵焼き

ざいりょう (作りやすい量) : 4人分

卵	・・・4個 (約200g)	A	砂糖	・・・小さじ1
鶏ミンチ	・・・50g		しょうゆ	・・・小さじ1
たけのこ	・・・60g		和風だし	・・・少々
にんじん	・・・40g		水	・・・大さじ1
ねぎ	・・・20g		油	・・・少々
干しいたけ	・・・4g			



つくりかた

① 野菜を細かく切り、皿、または容器に入れ、電子レンジで600Wで2分加熱する。



② ボールに、卵を割り入れてときほぐし、Aを加えて混ぜる。



③ 耐熱容器にラップをしき、その中に②を流し込み、さらに上からラップをかける。



④ 電子レンジ600Wで3分加熱した後、取り出してラップをはずし、はしで混ぜる。



⑤ 再度、ラップをかけ、電子レンジ600Wで5分程度加熱する。(容器により差が出るので、様子を見ながら加熱する。)



⑥ 食べやすい大きさに切って食べる。



* 冷蔵庫にある野菜や肉、ハムなどを使って、お好みの卵焼きを作ることができます。また、作り置きすればお弁当にも便利に使えます。

