

千草焼き

溶いた卵に細かく刻んだ複数の材料（鶏肉、シイタケ、タケノコ、ニンジンなど）を加えて焼き上げた料理につける名称です。

<主な材料・4人分>

卵	4個
コンビーフ	40g
タマネギ	3分の1個
ニンジン	4分の1本
干しシイタケ	2枚
グリーンピース（冷凍）	40g
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ4分の1
だし汁	80ml
油	大さじ1



<作り方>

- ① タマネギは薄切り、ニンジンは千切り、干しシイタケは水で戻して3mm幅にスライスする。
- ② 鍋にだし汁と醤油、塩を入れて沸騰させ、①を煮る。
- ③ 火がとおったらグリーンピースを加えて、冷ましておく。
- ④ コンビーフは缶からボウルへ取り出して、ほぐす。
- ⑤ 溶いた卵と④を③に入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 卵焼き器に油をひいて熱し、卵液を少量ずつ流し入れて焼く。
- ⑦ 8等分に切り分けて皿へ盛り付けたら完成。

【エネルギー 177kcal タンパク質 11.9g 塩分 1.2g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）