



マイタケ和風オムレツ

□ 材料 約4人前

鶏卵	4個
マイタケ	30g
長ネギ	20g
ミックスビーンズ	20g
正油	おおさじ2
砂糖	おおさじ1
みりん	100cc
サラダ油	おおさじ1
だし汁	300cc
醤油	おおさじ2
みりん	おおさじ2
水溶き片栗粉	適量



□ 作り方

- 【1】 鶏卵を割りほぐして、調味料を加えて混ぜておく。
- 【2】 マイタケ・長ネギは食べやすい大きさにして【1】に混ぜる。
- 【3】 ミックスビーンズも混ぜて、フライパンで両面焼く。
- 【4】 だし汁に調味料を加え、とろみをつける。

オムレツにたっぷりマイタケとミックスビーンズが入り、ボリュームがあるおかずになりました。

和風のオムレツの為ケチャップではなくかつおだしの効いたアンにしてしてみました。子どもたちは食べてくれました。