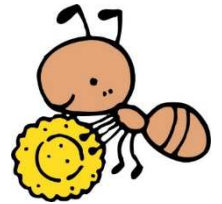




鶏そぼろ入り卵焼き



<材 料>

作り方

卵 5個 出し汁45g 長ネギ(みじん切り) 30g 塩少々
☆鶏ひき肉 30g 砂糖小さじ1 醤油小さじ2 酒 小さじ1/2

<作り方>

- ① フライパンに☆を入れ熱しながら炒め、そぼろを作る。
- ② ボールに卵を割り入れ良くほぐして出し汁・長ネギ・塩を入れる。
- ③ ②に①のそぼろを入れ再び良く混ぜる。
- ④ フライパンに油を引いて良く温め、③を数回に分けて巻き込みながら焼く。
- ⑤ ④を少し冷まして切り、盛り付ける。



<ワンポイント>

鶏卵から原因菌となるサルモネラ菌による食中毒が発症する可能性があります。
原因としては加熱が不十分なことにより発症する可能性があります。
つまり加熱には弱く中心温度が75度以上で1分以上加熱すればほぼ死滅します。
保育所では食中毒予防により、中心温度が90度以上になるまで加熱しています。