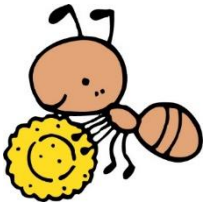
ニラ玉風卵焼き



＜材　料＞

４人前

◎卵　６個　だし汁　大さじ２　塩　3g　サラダ油　適量

ニラ　半束　豚ひき肉　50g　※砂糖　10ｇ　しょう油　小さじ１　酒　小さじ1/2

＜作り方＞

① ニラは１cm幅に切ります。

② 豚ひき肉はフライパンで炒め、※の調味料で味つけして冷まします。

③ ボウルに卵、だし汁、塩を入れて溶きほぐし、①、②を加えて混ぜ合わせます。

④ 熱した卵焼き器にサラダ油を引き、③の卵液を1/4量流し、中火で薄く焼きます。半熟状になったら奥から手前に向かって巻き、卵焼きを奥によせ、卵液をまた1/4量流します。同じ様に焼けたら巻くを繰り返します。

⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けしてできあがりです。

＜ワンポイント＞

子ども達にも食べやすい様に豚ひき肉を入れて作りました。春のニラがやわらかい時期や夏のスタミナをつけたい時期にお試し下さい。