

# ★ちぐさ焼き

## ◆材料（4人分）

- ・卵 : 3個
- ・たまねぎ : 100g
- ・にんじん : 20g
- ・干しいたけ : 2g
- ・葉ねぎ : 12g
- ・鶏ミンチ : 60g
- ・油 : 適量
- ・うすくちしょうゆ : 大さじ 1
- ・砂糖 : 小さじ 2
- ・料理酒 : 小さじ 1



## ◆給食の献立例

発芽玄米ごはん 牛乳  
ちぐさ焼き  
塩こんぶあえ  
さといものみそ煮

## ◆作り方

- ①たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。干しいたけは水戻しし、粗みじん切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ②卵焼き器に油を熱し、鶏ミンチを炒める。そこに、①の材料を加えてさらに炒めた後、調味料と溶いた卵を加えてゆるめの半熟状にする。
- ③弱火にしてしばらく焼き、裏返して中まで火が通るように焼いてできあがり。

具だくさんの卵焼きです！  
給食ではオーブンで焼いています。

\*この分量は大量調理の場合のものです。  
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター