千草焼き

●千草焼きについて

千草焼きは、溶き卵に細かく刻んださまざまな具材を加えて焼いた料理です。

千草焼きの名前の由来は、まるで千種類もの具材が入っているかのようにたくさんの具材が入っているところからきています。

材料（４人分）		切り方
サラダ油	小さじ1	
豚ひき肉	60ｇ	
干ししいたけ	３ｇ	戻して、みじん切り
たけのこ（水煮）	40ｇ	みじん切り
ねぎ	６ｃｍ程度	みじん切り
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
卵	Mサイズ4個	割りほぐす
だし汁（カツオ出汁）	20ｃｃ	

作り方

【下準備】

・天板にクッキングシートを敷いておく。

・オーブンを150℃に予熱しておく。

① サラダ油でひき肉、干ししいたけ、たけのこ、ねぎを炒め調味料を加える。

② 冷ました①の具とだし汁を、割りほぐしておいた卵に加える。

③ ②を、クッキングシートを敷いた天板に流しいれる。

④ 150℃で20～30分焼いて完成。