

厚焼き卵のお好み焼き風

【材料】子ども2人 大人2人分

具	サラダ油	小さじ2	ソース	中濃ソース	大さじ1.5
	豚ひき肉	60g		砂糖	小さじ1/2
	キャベツ	葉2枚		水	小さじ1
	塩	小さじ1/3		青のり	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1			
	鶏卵	4個			

【切り方・下処理】

キャベツ：太めの千切り

鶏卵：割りほぐす

【作り方】

- ①サラダ油でひき肉を炒め、火が通ったらキャベツを加えてさらに炒め、塩で味付けをする。
- ②割りほぐした卵液に①を加え、混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②を流し入れて蓋をして卵が固まるまで焼く。
- ④ソースを鍋で合わせて火にかける。
- ⑤③を切り分けて器に盛り、④のソースを塗って青のりをかける。

一口メモ

- ピザ用のチーズがあれば、チーズもトッピングとしてのせるとカルシウムも摂取できます。