



ひとくちメモ

千種焼きは、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼いた料理です。千種（千草とも書きます）とは、いろいろな材料を合わせた料理に使う名前です。同じ意味の献立名には百草（ももくさ）があります。中に入れる材料は特に決まっていますので、お好みの材料で作ってください。

材料と分量
(4人分)

卵	5個
豚ひき肉	100g
ひじき	大さじ1
たまねぎ	1/2個
にんじん	30g
こまつな	1株
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
水	100mL

調味料

一人分の
栄養価

エネルギー 178kcal
たんぱく質 13.8g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



作り方

- 1 ひじきを水につけてもどし、水をきる。
- 2 こまつなをゆで（レンジ加熱でもよい）、2cm程度の長さに切る。
- 3 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切りにする。
- 4 卵を割る。
- 5 フライパンに油を入れ、ひき肉を炒め、たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- 6 水・調味料・ひじきを入れ、水分を飛ばすように混ぜながら煮る。
- 7 耐熱容器に6の具材とこまつなを入れ、溶いた卵を流し入れる。（アルミホイルを敷くと、焼きあがった時に取り出しやすい）
- 8 魚焼きグリルで5分焼き、アルミホイルをかぶせて10分（合計15分）焼く。
※オープンなら180℃で20分程度
食べやすい大きさに切り分ける。



麦ごはん 牛乳
千草焼き きんぴら
すまし汁

2024年11月の給食献立より

