

調布市産野菜
ほうれん草使用

学校給食おすすめレシピ



五目卵焼き

《材料（4人分）》

炒め油	適量	水	20g
鶏ひき肉	20g	しょうゆ	小さじ2/3
干しひじき	2g	砂糖	小さじ2
しいたけ	10g	塩	ひとつまみ
えのきたけ	20g	酒	小さじ1
にんじん	20g	卵	160g
		ほうれん草	20g

《作り方》

- ① 干しひじきは戻して、水気を切っておく。
- ② しいたけ、えのき、にんじんは荒みじんにする。
- ③ ほうれん草は下茹でし、水をしぼってから1cmのざく切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉からにんじんまでを炒め、皿に移す。
- ⑤ ボウルに④と調味料、割りほぐした卵、ほうれん草を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 卵焼き用のフライパンに油を熱し、⑤を何回かに分けて流し、卵焼きを作る。