

キッシュ風卵焼き

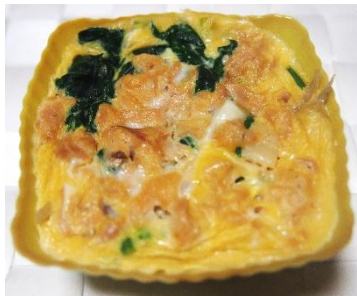
材料（1人分）

鶏卵L寸	1/2個
ごぼう	10g
しめじ	5g
ほうれんそう	10g
ツナ	10g
だし汁	小さじ2
A 酒	1g
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	1g

作り方

- ① 鶏卵は溶き、Aの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ② ごぼうは短めにささがく。しめじは小房に分ける。
- ③ ごぼう、しめじ、ほうれんそうをゆでて水気を切り、ほうれんそうは幅約1cmに刻む。野菜の水気を、さらによくしぼる。
- ④ 耐熱のカップに③の野菜とツナを入れ、①の卵液を7～8分目まで流し入れ、平らにならしてレンジで3～4分程度加熱する。

紙カップで作る場合は、型崩れしやすいので固めのものを使いましょう。オーブンやトースターで作る場合は、固めのアルミカップなどを使うとできます。



彩り野菜の中華和え

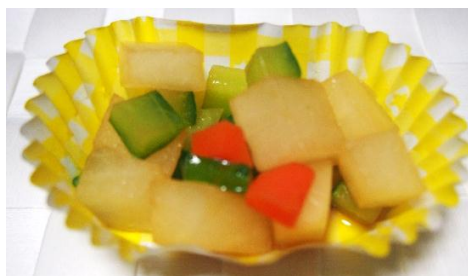
材料（1人分）

だいこん	35g
にんじん	5g
きゅうり	10g
ごま油	1g
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① だいこんは約1.5cmの角切り、にんじんときゅうりは約1cmの角切りにそれぞれ切る。
- ② ①をゆで、水にさらして冷ました後、水気をよく切る。
- ③ ②のゆで野菜に、ごま油としょうゆを加えてあえる。

三色の野菜を使った、彩りのよい中華風の和え物です。野菜を加熱することで、味がしみこみやすくなります。加熱はレンジでもよいでしょう。



☆これらのレシピは、[栗東市ホームページ](#)にアップしています☆