

枝豆入いたまご焼き



材 料 4人分 *

・卵	4 個	・砂 糖	10 g
・枝 豆 (茹でて皮をむいたもの)	40 g	・醤油(濃口)	10 g
		・油	適 量
・人 参	50 g	*お好みでケチャップを適量。	
・鶏挽肉	40 g		

作 り 方

1. 人参はみじん切りにする。
2. 1と鶏挽肉を炒める。砂糖、醤油を入れ、調味する。
3. 卵を溶き、2と枝豆を入れ混ぜ合わせる。
4. 3を焼く。
(お好みでケチャップをかけてできあがりです。)

☆枝豆は「冷凍のむき枝豆」を代用できます。