

お家で作ってみませんか♪

ボリューム満点！

すき焼き味のたまご焼き



おかず：焼き物

肉入りたまご焼き

具の味付けをするときは、煮汁がなくなるように
仕上げるとおいしく出来上がります
具をアレンジしてみてください！



A

材 料（4人分）

・たまご	3個
・豚もも肉（細切り）	80g
・にんじん（千切り）	40g
・糸こんにゃく（4cm長さ）	50g
・玉ねぎ（5ミリの幅のスライス）	100g
・ねぎ（ななめうす切り）	20g
・サラダ油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1½
・さとう	大さじ1
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1



作 り 方

- ① 鍋に油をひいて豚肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ねぎを加え、Aの調味料で味付けする（たまごに混ぜるので濃いめの味付けにする）。
- ② たまごをよく溶き、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに薄く油をひき②を流し入れ、蓋をして中火で両面焼く。食べやすい大きさにカットする。

栄養価（1人分）

エネルギー118kcal / たんぱく質9.0g / 脂質5.5g / 塩分0.7g