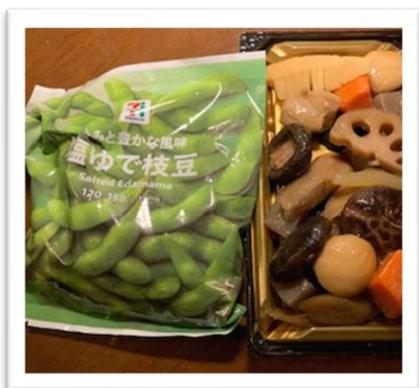


にく やさい はい たまご や
 ～ 肉も野菜も入った卵焼き～



ざいよう ひとりぶん
 材料(1人分)

たまご 卵	こ 2個
とりにく やさい にもの 鶏肉と野菜の煮物 (お惣菜)	そうざい 30～50 g
とりにく (鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、 しいたけ、こんにゃくなどがはい に入った煮物)	にもの
れいとうえだまめ 冷凍枝豆	つぶ 20粒
さとう 砂糖	こ 小さじ2
しお 塩	しょうしょう 少々
サラダ油	こ 小さじ2
だいこん 大根	てきりょう 適量

つく かん
 作り方

- 1) 容器に卵を割り、ほぐす。砂糖、塩を入れる。
- 2) 煮物の肉と野菜を5mm角に刻む。卵と混ぜておく。
- 3) フライパンに油を入れて、卵を焼く。
砂糖が入っていて焦げやすいので、中火から弱火にして焼く。
- 4) 上面が半熟の時にクルクルと丸めて筒状にする。
フライパンから取り出して、ラップで形を整えて包む。
- 5) レンジで40～50秒温める。
ラップをはずして食べやすい大きさに切る。

※ お好みで大根おろしを添える。