

千草焼き

材料（4人分）

卵Lサイズ	2こ
水	25g
サラダ油	適量
玉ねぎ	60g
ベーコン	20g
ピーマン	12g
大豆水煮	40g
砂糖	3g
塩	2つまみ
酒	3g
醤油	1.5g
アルミカップ	4こ

（作り方）

- ① たまねぎ、ベーコン、ピーマンは、小さめの角切にする。水煮大豆は汁をきっておく。
- ② サラダ油で、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、大豆を炒め、調味料を加える。
- ③ 卵液に水を加える。②とあわせ、よく混ぜておく。
- ④ アルミカップに③を入れる。
- ⑤ 210℃のオーブンで10～15分ほど焼く。



卵液に入れる具は、自由にアレンジ
ができます。また、調味料は、大量調
理の給食での分量なので、ご家庭では
調節してください。