

# 2月のおすすめレシピ



ひき肉入り玉子焼き



いつもの玉子焼きが、  
ボリュームーな一品に♪

## 材料【子ども 1人分】

玉ねぎ	20g
鶏モモ挽肉（加熱用）	20g
玉子（加熱加工用）	1ヶ
油	2g
上白糖	1g
醤油	1g
精製塩	0.1g
出し汁	5g
油	1g

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切にします。
- ②熱した油で肉・①の順に炒め合わせ、混ぜ合わせた調味料・溶きほぐした玉子を加え半熟状になるまで炒めます。
- ③油を塗った天板等に流し入れ、150～160℃で15～20分程焼いてください。