

# 野菜としらすの卵焼き

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

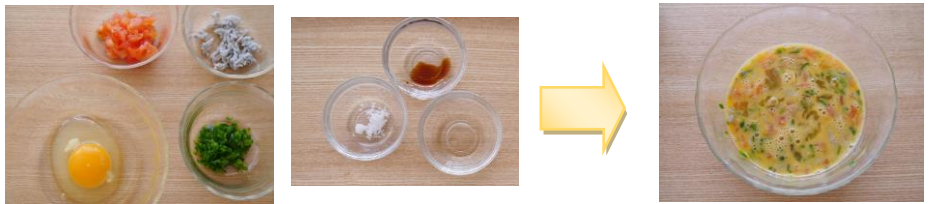
## ◆材 料

- ・溶き卵・・・ 1/2 個
- ・しらす干し・・・ 小さじ 1
- ・トマト・・・ 10g
- ・ピーマン・・・ 10g
- A { だし汁・・・ 小さじ 1/2
- しょうゆ・・・ 少々
- 砂糖・・・ 少々
- ・サラダ油・・・ 少量



## ◆作り方(\*2倍量で作っています)

1. トマトは皮と種を取り、5mm角に切る。  
ピーマンはやわらかくゆでてみじん切りにする。
2. ボウルに溶き卵、しらす干し、1、Aを入れて混ぜ合わせる。



3. フライパンにサラダ油を熱して2を流し入れる。  
菜箸で少し混ぜてから、くるくると巻く。



4. 食べやすい大きさに切る。



半熟でなく、  
中までしっかり  
火を通しましょう。

**\*ポイント\***  
手づかみで食べやすい大きさに切りましょう。しらす干しは適度な塩けがあるので、調味料を入れなくても美味しくできます。ごまや青のりなど加えると風味もアップします。