

# 卵の野山焼き



## 材料（子ども2人分 大人2人分）

卵	200g（M4ケ）
ツナ缶	60g（1/2缶）
にんじん	60g（1/4本）
玉ねぎ	60g（1/3ケ）
干しいたけ	3g
さやいんげん	60g
油	12g
三温糖	3g（小さじ1）
しょうゆ	2g（小さじ1/2弱）
みりん	3g（小さじ1/2）
塩	1.2g
ケチャップ	20g（大さじ1強）

## ～ 作り方 ～

- ① 卵は溶いておく。
- ② ツナは汁気をきり、ほぐしておく。
- ③ にんじん、玉ねぎ、水で戻した干しいたけは短い千切りにする。さやいんげんは斜め切りにしておく。
- ④ 油で③を炒め三温糖、しょうゆ、みりん、塩で味付けする。
- ⑤ ①、②、③、を合わせる。
- ⑥ オーブンの天板にクッキングシートを敷き流し入れて焼く。（170℃15分）（厚さにより加減する。）
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、盛り付けた上からケチャップをかける。

## ～ ポイント ～

◎卵にたっぷりの野菜が入った栄養満点のメニューです。干しいたけの代わりに生のしいたけを使ってもいいです。

◎卵を冷蔵庫で保存する時はパックの容器に入れたままで、卵の尖った方を下にして保存すると鮮度が長持ちします。

