

レンジで簡単 切り干し大根入り卵焼き

★用意するもの

おかずカップ 5枚
9号深型 深さ35mm

【材 料】5個分

たまご	3個
塩	ひとつまみ
三温糖	小さじ1
鶏ひき肉	40g
切り干し大根	20g ザク切り
小ねぎ	少量 小口切り
ごま油	少量
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根はもどしてザク切りにする
- ② 油で鶏ひき肉を炒め軽く火が通ったら
①を加え、しっかり炒め、調味する
- ③ 卵を割りほぐして調味し、②と小ねぎを
まぜ合わせて、カップに注ぐ
- ④ 電子レンジ600W（強）で10分加熱する
つまようじを刺して何もついてこなければ
完成です

※ 鶏ひき肉の代わりにスライスハムでも
美味しく出来ます。

ただし、ハムに塩味があるのでしょうゆは
入れなくても大丈夫です

