

ざいりょう
【材料】(4)人分

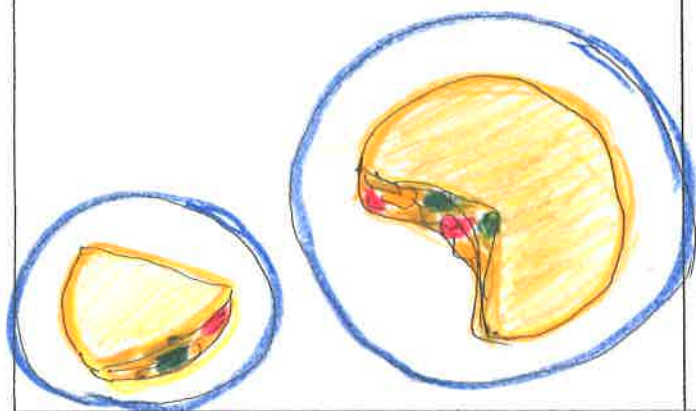
※量もできるだけ、書いてください。

- ・ ジャガイモ 中3個
- ・ 人参 中1/2本
- ・ たまねぎ 大1/2玉
- ・ ブロッコリー 1/4株
- ・ フキトマト 8個
- ・ 卵 4個
- ・ 塩・こしょう 適量
- ・ 油(炒め用) 適量
- ・ ケチャップ 適量

つくかた
【作り方】

- ① ジャガイモ、人参は千切りに
たまねぎはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに、フキトマトは半分に切っておく。
- ② フライパンに油をひいて、Aを少く芯が残る程度に炒めたら、ブロッコリーを入れて、少く炒める。
塩・こしょうで味付けをする。
- ③ ホウロウに卵を割りほぐし、その中に②を入れ、卵を(か)絡めておく。
この時にトマトを入れる。フキトマトは油に気をつける。
- ④ フライパンに油をひきおいて③を入れてフタをしめ、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ フキに焦げ目が出たら裏返して、フキがほろ焼きになったら出来上がり。

できあがり写真 (絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

- ・ 子供の好きな卵で、たくさん野菜を包んで食べやすくなる。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)