

切干大根入り卵焼き（幼児4人分）



材料

卵	3個	塩	少々
切干大根	12グラム	醤油	小さじ1
玉葱	1/6個	ごま油	小さじ1/2
赤ピーマン	1/2個	だし汁	40グラム
万能葱	3本	油	適量
しらす	15グラム	✿だし汁は水でも代用可	

作り方

- 1,切干大根は水で戻して絞り、1センチの長さに切る。
- 2,玉葱・赤ピーマンは2センチの薄切り、
万能葱は小口切りにする。
- 3,卵を割りほぐし、塩・醤油・ごま油・だし汁・万能葱をよく混ぜ合わせておく。
- 4,フライパンに油をひき、玉葱・切干大根・しらすを炒め、
3の卵液と赤ピーマンを加え焼き上げる。
またはオーブンで焼いてもよい。