



# 令和4年2月おすすめ献立

(にら玉のケチャップかけ)

## 献立

トースト にら玉のケチャップかけ ポトフ  
デザート (バナナ) カレーうどん



## 材料

※調味料は、●で表示しています。

調理時間(30分程度) 【4人分】

### にら玉のケチャップかけ

卵	184g(4個)
豚ひき肉	40g
むきえび	60g
にら	20g

人参	60g
たまねぎ	60g
しめじ	28g

●油	4g
●トマト	40g(大さじ1杯強)
ケチャップ	



## 作り方

1

むきえびを茹でる。

2

油で豚ひき肉、人参、たまねぎ、しめじを炒める。

3

にらを入れさらに炒める。

4

冷めたら、割りほぐした卵と混ぜ、オーブン180℃18分~20分焼き、ケチャップをかける。

### コツ・ポイント

オーブンで焼くとき高温にせず、じっくり焼くのがコツ。  
(高温だと卵がパサパサになる。)

### ーロメモ

もやしやしいたけ、ねぎなどを入れてもよい。

