

沖縄パイン入り卵焼き



| 材 料 | |
|--------------|-------------------------|
| 1人分 | 市販のスライス缶の場合(4人分) |
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 15g パイン缶スライス1と1/2枚 |
| 人参 | 5g 20g |
| あさつき | 3g 12g |
| 調味液 | |
| 三温糖 | 1.1g 4.4g |
| 塩 | 0.2g 0.8g |
| 薄口醤油 | 0.6g 2.4g |
| 酒 | 1.2g 4.8g |
| 醤油 | 0.6g 2.4g |
| 味醂 | 1.2g 4.8g |
| 豚ひき肉 | 6g 24g |
| 卵 | 1個 4個 |
| サラダ油 | 適量 適量 |

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。) 人参とあさつきは、みじん切りにする。調味液は、合わせておく。



2. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚ひき肉・人参・あさつきを炒める。



3. 卵に調味液・パイン・クラッシュ缶果肉・2を加えて混ぜ合わせる。



4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を流し入れて弱火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、さらに弱火から中火で中に火が通るまで焼く。



この料理は、都内の学校給食メニューとして出されたものです。