


👑 グ ラ ン プ リ 👑

ふりがな	はしぐち まお
氏 名	橋口 真桜
作品タイトル	うまっネバツぎゅぎゅっと元気焼！
使用食材・分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・豚ミンチ 200g ・ピーマン 4個 ・ジャンボインゲン 3本 ・たまねぎ 1/2個 ・じゃがいも 小2個 ・なめこ 1/2パック ・オクラ 3本 ・なす 1/2本 ・しょうが 1片 <ul style="list-style-type: none"> ・卵 4個 ・納豆 1パック ・だししょうゆ 1袋 ・しょうが汁 ・牛乳 50cc ・塩こしょう 適量 ・なたね油 大さじ2 <div style="margin-left: 150px;">} (A)</div> <ul style="list-style-type: none"> ・お好みソース ・マヨネーズ ・かつお節 ・青のり <div style="margin-left: 150px;">} (B)</div>	<p><下ごしらえ></p> <p>①なめこオクラは、洗ってゆでて、みじん切り。じゃがいもは、皮をむいて5mmの角切りにしてレンジで2分加熱。</p> <p>③なすも5mmの角切り。</p> <p>④ピーマンとジャンボインゲン、たまねぎは細切り。</p> <p>⑤しょうがは、皮をむいてする。</p> <p>⑥卵は溶き、(A)を全て混ぜておく。</p> <p><作り方></p> <p>①フライパンになたね油を敷き、玉ねぎ、ピーマン、ジャンボインゲン、なすを炒める。</p> <p>②豚ミンチを入れ、ぱらぱらになったらレンジで加熱したじゃがいも、なめこ、オクラを混ぜ、塩こしょうをする。</p> <p>③(A)を一気に流し入れ、卵液と混ぜて、ふたをする。</p> <p>④両面焼けたら、滑らせるように皿を盛る。</p> <p>⑤(B)をお好み焼きの要領でトッピングし、出来上がり。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">調理時間 (30分)</p>

作り方・おすすめのポイント

卵液の中に粉チーズを入れたり、だいたいポン酢をかけて食べるのもおすすめです。