

## クックサーブ編



# 千草焼き



### 【材料】(1/2バッチ=20人分)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ◆卵…20個      | <b>【調味料】</b> |
| ◆豚挽肉…200g   | ●砂糖…30g      |
| ◆ほうれん草…200g | ●塩…14g       |
| ◆玉ねぎ…200g   | ●酒…20g       |
| ◆筍…200g     | ●しょうゆ…20g    |
| ◆干し椎茸…10g   | ●だしの素…4g     |
| ◆油…50g      |              |

【1人分】エネルギー140kcal ◆タンパク質8.9g ◆塩分1.1g

### ●作り方

- ① ほうれん草は下ゆでし3cm幅にカット、玉ねぎは薄くスライス、筍は千切りにし、干し椎茸は戻して千切りにしておく。



- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉と①の材料を炒め、調味料を加えて味付けする。



- ③ 卵をボールで割りほぐし、②の具を加えてよく攪拌する。



- ④ ホテルパンにクッキングシートを敷き③を流し込み、スチームコンベクションオーブンで加熱(コンビモード150℃/20分)する。



- ⑤ 好みの大きさに切り分けて提供する。

