

ピーマン嫌いならコレ！
苦味はやわらぎ、ビタミンCは
しっかりキープ。



野菜たっぷり卵焼き

かんたんに作れる
ように改良したよ♪



材料 作りやすい分量（卵3個分）

玉ねぎ…1/4個（50g）
にんじん…3～4cm（30g）
ピーマン…1個（25g）
油…小さじ1強（5g）
豚ひき肉…50g
卵…3個（150g）
砂糖…小さじ1（3g）
A 塩…ひとつまみ強（1g）
牛乳…大さじ2（30ml）

作り方

- 1 玉ねぎは半分の長さの薄切りにする。にんじん、ピーマンは細切りにする。耐熱ボウルに入れて軽く混ぜたら、大さじ2の水（分量外）を回しかけ、すき間を作るようにラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2 フライパンに油をひき、1を入れて中火で2分ほど炒める。豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- 3 ボウルに卵を溶き、2、Aを加え混ぜる。
- 4 耐熱容器にオーブンシートを敷き、3を流し入れる。180℃に予熱したオーブンで20～25分ほど焼く（トースターで焼く場合は10分ほど焼き、アルミホイルをかぶせて20分ほど焼く）。

冷凍保存

切り分けて1食分ずつ（2～3切れずつ）ラップで包み、保存袋に入れて2週間を目安に冷凍する。

解凍方法

耐熱皿にのせふんわりラップをして、電子レンジで2切れあたり、1分30秒ほど加熱する。



オーブンで焼くだけでは野菜の食感が残り、また苦みが飛ばないため、焼く前によく加熱しましょう。



卵と合わさることで、野菜の苦みが軽減されて食べやすくなります♪