



※写真はイメージです。

野菜たっぷり！自然な甘みを楽しめます♪

新玉ねぎのカラフル卵焼き

材 料 (4人分)

卵	4個	
新玉ねぎ	1/2個	
洋にんじん	30g	
ブロッコリー	1/3株	
ハム	4枚	
生しいたけ	2枚	
サラダ油	適量	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	生クリーム	小さじ1

作り方

1. 新玉ねぎ、洋にんじん、ハムは1cm角に切る。生しいたけは石づきを取り、千切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でておく。
3. ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせて卵液を作る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、卵液の半量をやわらかい炒り卵にする。
5. アルミカップなどに1、2、4を彩りよく並べ、上から残りの卵液を注ぎ入れる。
6. 170℃に熱したオーブンで15～20分焼く。