卵焼き

材料（４人分）		切り方
サラダ油	炒め油	
たまねぎ	40g	みじん
豚ひき肉	20g	
ほししいたけ	1個	みじん
三温糖	4g	
酒	1.6g	
塩	少々	
しょうゆ	2g	
だし汁	12g	
卵	160g	

作り方

下準備
- 卵を割りほぐす
- だし汁をとる
- ほししいたけを戻す

①サラダ油でたまねぎ～干ししいたけまでをよく炒める。
②調味し、溶き卵を入れる。
③オーブンで焼く
(150℃　15－20分)
④切り分ける。