

# 千草焼き



## 材 料 (4人分)

- ・乾ひじき 3g(大さじ1弱)
- ・玉葱 1/2個(120g)
- ・ほうれん草 30g(2本)
- ・砂糖 5g(小さじ2)
- ・酒 10g(小さじ2)
- ・みりん 10g(小さじ2)
- ・鶏ミンチ 50g
- ・卵 3個
- ・油 小さじ1
- ・醤油 15g(大さじ1)
- ・だし汁 30g(大さじ2)
- ・塩 一つまみ

※フライパンで焼く場合の油は分量外です。

## 作 り 方

1. 乾ひじきを約10~15分水につけもどし、ザルで水を切ります。
2. ほうれん草はさっとゆで水にさらし、水気を固くしぼり、細かく刻みます。
3. 玉葱はひじきの長さに合わせた2cm長さに細切りします。
4. 鍋に油を入れて火にかけ、ひじきと砂糖を入れ炒め、次に玉葱・塩を入れて透明になるまで炒めめす。  
1度火を止め酒・みりん・だし汁・鶏ミンチを入れ中火にかけ鶏ミンチをほぐし醤油を入れ火が通るまで炒め、冷まします。
5. 大きめのボールに卵を割りほぐし、4とほうれん草を入れて混ぜ合わせます。
6. オーブンを220度に温め、型にオーブンシートを引いて、約10~15分焼くと出来上がりです。  
(なければフライパンに油を引いて弱火で中まで火が通るように焼きます。)

