



ポテトオムレツ（大人2人・子ども2人分）

<材料>

卵 3個 じゃが芋 75g 玉ねぎ 60g 人参 30g
鶏ひき肉 50g 炒め油 小さじ1強
砂糖 小さじ1強 しょうゆ 少々 塩 少々
ケチャップ 大さじ2弱

<作り方>

- ①じゃが芋は茹でてつぶしておく。
 - ②鶏ひき肉を炒めて、玉ねぎ、人参のみじん切りを炒める。
 - ③②にじゃが芋をつぶしたものを入れ、砂糖、しょうゆで味付けをする。
 - ④卵と材料を混ぜ合わせ、オーブンシートをしいたバットに流し入れてオーブンで焼く。
- ※ケチャップは仕上げにかけていただきます。