

# つくってみませんか？

あまくてやさしい味♪



## <たまごやきのミートソースかけ>

### 材料(4人分)

たまご(割りほぐす)	…	4こ
たまねぎ(5mm角→炒める)	…	80g
牛乳	…	40cc
○さとう	…	大さじ1と2/3
○塩	…	ひとつまみ(1g)
○こしょう	…	少々
～ミートソース～		
豚ひき肉	…	50g
たまねぎ	…	50g
油	…	小さじ1
小麦粉	…	小さじ2
水	…	90ml
ケチャップ	…	大さじ1と2/3

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし少量の油(分量外)でよく炒めて冷ます。
- ② 割りほぐしたたまごに、①と牛乳、○の調味料を入れてまぜ、クッキングシートをしいた容器に流し、オーブンで180℃で15分焼く。(フライパンで焼いてもOK！)
- ③ ～ミートソース～ 鍋に油を熱し、豚ひき肉、たまねぎをいためる。
- ④ 小麦粉を加え、粉っぽくなくなったら、水、トマトケチャップを加えて、とろみがつくまで混ぜる。  
②のたまごやきに、ミートソースをかけて完成♪

