千草焼き

食品名	分量（5人分）	切り方	作り方
サラダ油	小さじ1		
豚ひき肉	75g		①油に肉、野菜を入れて調味料を入れ、
干ししいたけ	3.5g	みじん	卵を流し入れてオーブンで焼く。
たけのこ（水煮缶）	50g	〃	（目安:150℃　30分）
長ねぎ	75g	〃	
塩	小さじ1／4		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ1		
たまご	し玉5個		
水	25g		
けずり節	0.5g		