

食材2つだけ!

卵

×

小松菜



調理時間

10分

切って炒めるだけの簡単メニュー

卵と小松菜の中華炒め

材料 (2人分)

卵 …………… 3個

小松菜 …………… 1束(250g)

○鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2

○しょうゆ …………… 小さじ1

○酒 …………… 小さじ2

塩・こしょう …………… 少々

ごま油 …………… 小さじ2

サラダ油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

小松菜は4cmの長さに切り、軸と葉に分ける。

2 炒める

ボウルに卵を溶き、塩・こしょうをふって混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、卵を流し入れてかき混ぜ、半熟になったら皿に取り出す。小松菜の軸を入れて2分炒め、葉を加えてしんなりしてきたら卵を戻し入れる。○を加えて全体を炒め合わせる。

3 仕上げ

塩・こしょうで味を整え、ごま油を回し入れて火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索