

食材2つだけ!

卵

×

青梗菜



調理時間

10分

シャキシャキ食感 × ふわふわ食感

青梗菜のふわふわたまご炒め

材 料 (2人分)

卵 2個

青梗菜 2株

塩・こしょう 少々

○鶏ガラスープの素(顆粒)

..... 小さじ1/2

○こしょう 少々

ごま油 大さじ2

1 材料を切る

青梗菜は長さを半分に切り、軸は縦に4つ割りにする。卵をボウルに割り、塩・こしょうをしてよく混ぜる。

2 炒める

フライパンにごま油の半量をいれて中火にかけ、青梗菜の軸の部分を3分炒める。青梗菜の葉を炒め、しんなりしたら皿に取り出す。残りのごま油をフライパンに入れて卵を流し、半熟になるまで混ぜながら加熱する。青梗菜を戻し入れ、○を入れて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索