

食材2つだけ!

卵

×

春キャベツ

調理時間

10分

キャベツのシャキシャキ食感が楽しい

ふわふわ卵のキャベツ炒め

材料 (2人分)

卵 3個

春キャベツ 3枚

○塩・こしょう 少々

○片栗粉 小さじ1

●酒 大さじ1

●鶏がらスープの素(顆粒)

..... 小さじ1/2

塩・こしょう 適宜

サラダ油 大さじ1

ごま油 小さじ2

1 材料を切る

キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。大きめのボウルに○と水大さじ1(分量外)を混ぜ、卵を割り入れてよく混ぜる。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、卵を流し入れる。木べらで大きく混ぜて半熟になったら一旦皿に取り出す。

3 仕上げ

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、キャベツを1分ほど炒める。2を戻し入れ、●を入れて全体を炒め合わせる。塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索