

食材2つだけ!

小松菜

×

卵



調理時間

15分

とろとろ卵をからめて召し上がれ

小松菜とたまごの中華あんかけ

材料 (2人分)

卵 …………… 3個
小松菜 …………… 1束(200g)
片栗粉 …………… 小さじ1
●オイスターソース …… 小さじ2
●しょうゆ …………… 小さじ1

●酒 …………… 小さじ2
○鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
○酒 …………… 小さじ1
○こしょう …………… 少々
サラダ油 …………… 大さじ1と1/2

1 材料を切る

小松菜は3cmの長さに切る。片栗粉に水小さじ2(分量外)を入れて水溶き片栗粉を作る。

2 炒める

フライパンにサラダ油の半量を入れて中火にかけ、小松菜を入れてしんなりするまで炒める。●を加え全体を炒め合わせ、皿に盛り付ける。

3 仕上げ

ボウルに卵を割り入れ、○と水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。フライパンに残りのサラダ油を入れて中火にかけ、卵を流し入れて木べらで混ぜる。好みの半熟加減で火を止め、小松菜の上にのせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索