

きくらげの卵炒め

材料(4人分)



生きくらげ	1パック(100g位)
長ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1.5
しょう油	小さじ1
酒	小さじ2
卵	3個
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1) きくらげを1分くらい下茹でしておく。
- 2) 1のかたい部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
長ねぎはみじん切りにする。
- 3) 卵をボールに割り入れて混ぜる。マヨネーズ大さじ1を加えてさらに混ぜる。この時に多少マヨネーズのかたまりが残っていても大丈夫!
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、卵を加えて大きく2, 3回混ぜて、半熟状で取り上げておく。
- 5) 4で使ったフライパンをさっと拭き、ごま油を熱し、長ねぎを炒める。香りが立ってきたらきくらげを加える。
- 6) 全体に油が回ったら、鶏がらスープの素、しょう油、酒を加えて味付けをする。
- 7) 4の卵を戻し入れて、手早く合わせる。