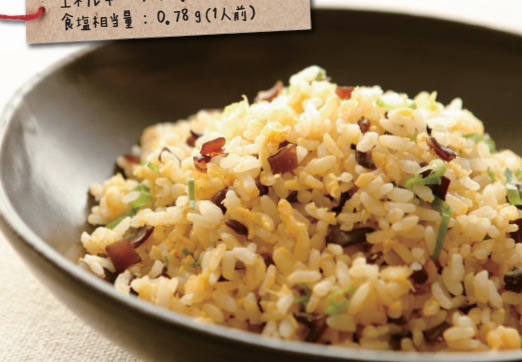


生きくらげと 卵の炒飯

エネルギー：416.17 kcal (1人前)
食塩相当量：0.78 g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいさのレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

優しい卵の風味とコリコリの生きくらげの食感が
楽しめる、ふんわりパラパラの炒飯です。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

温かいご飯……………茶碗2杯分(約350g)
卵(溶く)……………2個
酒……………大さじ1
生きくらげ(粗みじん)…3~4枚(約50g)
ねぎ(小口切り)……………適量
うす口しょうゆ……………小さじ1
塩・こしょう……………適量
油……………大さじ1

■作り方

- ①ボウルに温かいご飯、溶き卵、酒を入れて、卵がご飯にまんべんなく絡むようによく混ぜる。
- ②フライパンを煙が出るまで熱し、一旦火を止めてコンロから外し、煙が出なくなったら再び火にかけ、油を入れて馴染ませる。
- ③②に①を入れてほぐしながら炒め、卵に火が通ったら生きくらげを入れて、ご飯がバラツとするまで炒める。
- ④③に塩、こしょうを加え炒めたら火を止め、ねぎ、うす口しょうゆを回し入れてざっと混ぜて器に盛る。

Point!

ご飯粒のまわりに卵をコーティングすることで、
ご飯がくっつかず、パラパラの炒飯に仕上がります。

