

『ニラ玉うなぎ』

材料（2人分）

うなぎ蒲焼き	半分
ニラ	1束
たまご	1個
蒲焼のタレ	大さじ1~2



作り方

- ① ニラは幅3cmに切っておく。うなぎは縦半分に切ってから幅1cmに切る。卵は日本酒を少々加え、炒りたまごにしておく。
- ② フライパンにうなぎと蒲焼のタレを入れ火をつける。蒲焼のタレが無い場合は＜醤油：みりん：砂糖＞を＜2：1：1＞の目安です！
- ③ タレが沸々してきたらニラを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ニラがしんなりしたら作っておいた炒り卵を加え、全体に混ぜる。