

『チンゲン菜と卵の生姜炒め』

(材料:4人分)

チンゲン菜	2株
たまご	2個
生姜(千切り)	1/2~1片分
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
水	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	適量
※ごま油(お好みで)	小さじ1/2



作り方

- ① チンゲン菜はよく洗って、長さを3等分に切り、根元は6~8等分にかつする。生姜は千切りにする。
- ② 卵は割りほぐして塩少々を加え、サラダ油を熱したフライパンで大きくかき混ぜ半熟の軟らかい状態で一旦取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに油を少々足し生姜を入れ、香りが出てきたらチンゲン菜を加えて中火で炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、鶏がらスープの素と水を加え、フタをして1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ フタをとったら、②の卵を戻して全体を手早く混ぜ、味をみて塩コショウで調味する。お好みで、仕上げにごま油をかける。