

『美味 空芯菜と卵の炒め物』

材料(2人分)

空芯菜	1束
卵	3個
豚肉(小間切れ)	100g
にんにく	1かけ
ごま油	適宜
塩・こしょう	適宜
しょう油	少々



作り方

- ① ニンニクはみじん切りにし、卵は溶きほぐしておく。
- ② 空芯菜は洗って、水気を切り、3cm位に切っておく。
- ③ フライパンに油とニンニクを入れ火にかけて、香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、空芯菜を入れ、強火で手早く炒め、塩・こしょうとしょう油で味を付ける。
- ⑤ 炒めた具をフライパンの端に寄せ、卵を入れ、大きく混ぜ、半熟になれば具と合わせて出来上がり。