



エリンギ・ほうれんそう・ベーコンの卵炒め

歯ごたえがありクセがない～エリンギレシピ①

エリンギ・ほうれんそう・ベーコンの卵炒め

材 料 (2人分)

エリンギ……………小2本
ほうれんそう……………1/2袋
ベーコンハーフ……………3枚
卵……………2個
サラダ油……………適量
だしパック(中身)…小さじ1/3
※本格・万能だしパック使用
塩こしょう……………適量

- ① エリンギは縦半分にして5mm幅に切り、ほうれんそうは塩(分量外)を入れた熱湯でサッと茹で、水に取り粗熱が取れたら、水気を絞り2～3cmの長さに切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、卵は溶きほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れ半熟になるまで炒めていったん取り出す。
- ④ フライパンをキッチンペーパーで拭き、サラダ油を熱しエリンギ・ベーコンを炒めて、ほうれんそう・卵を加える。
- ⑤ だしパック中身と塩こしょうで味を調えて、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- ほうれんそうは短時間だけ熱湯でサッと茹でる。
- 卵は最初に半熟にして炒めすぎないほうがふわっとしておいしいです。
- 味つけはお好みで調整してください。