



つるむらさきと 豚バラの卵炒め

ネバネバ食感〜つるむらさきレシピ①

つるむらさきと豚バラの卵炒め

材 料 (2人分)

つるむらさき…………… 5茎
豚バラ肉…………… 100g
卵…………… 2個
ごま油…………… 適量
★しょうゆ・みりん・酒
…………… 各大さじ1/2
★砂糖…………… 小さじ1
★にんにくチューブ…………… 2cm
★だしパック(中身)…………… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① つるむらさきは3cmに切り、豚バラは一口大に切る。★を混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を一気に流し菜箸でかき混ぜて、半熟になったら皿にあげる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を炒め、色が変わったらつるむらさきを入れて炒める。
- ④ つるむらさきがしんなりしたら、★を入れて卵を戻し入れて、軽く煮詰めたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵は熱したフライパンで手早く炒めるとふんわりします。
- つるむらさきは炒めすぎないように注意してください。
- 味つけはお好みで調整してください。