



## 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	

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。