

☆たっぷりえび玉（2人分）

材料名	分量	作り方
卵	4個	① 生椎茸は薄切り、青ねぎは粗い小口切りにする。 むきえびは背ワタがあれば取る。 ② 餡の材料は全て混ぜ合わせておく。 ③ ボールに卵を溶きほぐしておく。 ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①を入れて塩・こしょうをふり、中火で約2分炒め、溶き卵の中に加える。 ⑤ 同じフライパンにサラダ油大さじ1を加え、強めの中火で熱し、先程の具材を混ぜた卵液を一気に入れ、大きく混ぜながら、半熟より少し固まった状態になったら器に盛る。 ⑥ 餡の素をよく混ぜてから、同じフライパンで中火で熱し、とろみがついたらえび玉の上にかける。
サラダ油	大さじ1	
むきえび	120g	
生椎茸	3枚	
青ねぎ	2本	
サラダ油	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
餡		
水	150ml	
しょうゆ・砂糖・酢	各大さじ1	
片栗粉	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
塩・こしょう	少々	

1人分 371kcal

