

にらたま風炒め

◇ポイント

- ・冬はニラをたくさん食べて風邪予防を！
- ・上都賀管内はニラもたくさん生産されています。
- ・きのこはエノキでもシイタケでもいいと思います。
- ・このままご飯にのせてもおいしいですよ！

材 料（4人分）

- ・卵 4個
- ・にら 1束
- ・しめじ 1株
- ・豚ひき肉 100g

- ・オイスターソース 大さじ1と1/3
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1/2
- ・油 大さじ2と1/2
- ・ごま油 少々

A



◇栄養価（1人分）

- ・エネルギー 233kcal
- ・脂 質 17.1g
- ・たんぱく質 11.2g
- ・塩 分 1.2g

◇作り方

- ① ニラは1cm程度に切って大さじ1/2の油で絡めておく。
- ② しめじは石突を取りばらしておく。
- ③ フライパンに大さじ2の油で溶きほぐした卵を強火で一気に炒めておく。
多めの油を使うことと外側から内側に卵を寄せることがコツ。これを1分程度繰り返し少しとろとした状態で火を止めお皿に移しておく。
- ④ ③のフライパンをそのまま使用ししめじと豚ひき肉を中火で炒めて火が通ったらニラと卵を入れて調味料Aも入れて強火にし、一気に1分程度炒める。最後にごま油を少々入れて出来上がり。