

3/7 (木) 春キャベツのたまご焼き (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

キャベツ：150g
 生椎茸：1枚
 新たまねぎ：50g
 トマト：1/2個
 小ねぎ：適量
 塩・こしょう：各適量
 サラダ油：大さじ1
 たまご：3個
 A {

- 塩：小さじ1/4～1/3
- 砂糖：少々
- こしょう：少々
- 旨味調味料：少々

 サラダ油：大さじ2
 酒：小さじ1

- ① キャベツは長さ10cm 幅7～8mmの細切りにし、生しいたけは石つきを取り、薄切りにする。たまねぎは薄切りにして、トマトは6～8等分のくし型に切る。小ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、強火で①の生しいたけ、キャベツ・たまねぎ・トマトの順に炒め、油が全体に回ったら軽く塩・こしょうで味をつけ、ザルに上げて冷ましておく。
- ③ ボウルにたまごを割りほぐし、Aを混ぜ合わせ、水気をしっかり切った②の野菜と①の小ねぎを加えてざっくり混ぜ合わせる。
- ④ ②の鍋を軽く拭いて、サラダ油大さじ2を足し、強火にして、煙が出てきたら、③を一度に流し入れ、鍋をゆすりながら、中央を切るようにして軽く混ぜ、半熟程度に固まったら、鍋をゆすりながらひっくり返して、両面を焼き、最後に酒を鍋肌から回し入れて、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。