

4/9 (金) 中華風オムレツの野菜あんかけ (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

<中華風オムレツ>

レタス：1～2枚

たまご：3個

A { 塩：小さじ1/4弱
こしょう：少々

(たまご用) サラダ油：大さじ1+小さじ1

(たまご仕上げ用) 酒：小さじ1

<野菜あん>

にんじん(赤パプリカ)：20g

生姜：20g

ゆでたけのこ：30g

たまねぎ：50g

ピーマン(小ねぎ)：10g

生椎茸：1枚

(野菜炒め用) サラダ油：小さじ2

B { 鶏ガラスープ(和風だし汁)：150ml
オイスターソース：小さじ1
薄口醤油：小さじ1
酒：小さじ1
砂糖：小さじ1/4

(水溶き片栗粉)

C { 水：小さじ1強

片栗粉：小さじ1強

(仕上げ) ごま油：小さじ1

- ① <中華風オムレツ>を作る。レタスは太千切りにして水気をしっかりふき取り、ボウルに入れて、溶きたまごとAを加えて混ぜ合わせる。
- ② 油をなじませたフライパン(中華鍋)にサラダ油を加えて熱し、①のたまご液を一気に流し入れて強火で焼き、オムレツに整え、最後に酒を回し入れて器に盛る。
- ③ <野菜あん>を作る。にんじんと生姜は極細切りにして、たけのこ・たまねぎ・ピーマン・生椎茸はそれぞれ細切りにする。
- ④ ②のフライパンの汚れをふき取り、野菜炒め用サラダ油を足して、③の生姜・にんじんを炒め、残りの③の野菜と生椎茸を炒めて、Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油を回し入れる。
- ⑤ ②の器のオムレツの上に④の野菜あんをかける。