



## 4/27(火) 炒めもやしのおごもり

(材料)

もやし

かまぼこ類

豚バラ肉

〔中華だし

塩こしょう

たまご

- ① かまぼこと豚バラ肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② もやしはひげ根をとっておく。
- ③ フライパンを熱し、豚バラ肉を入れて軽く脂を出す。
- ④ かまぼこもやしを入れ、調味料も入れて炒める。
- ⑤ 中央に卵を割り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 卵が半熟になったら完成（お好きな加熱状態で）。

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）に置いてあります。