

5/27 (金) フヨウタン 芙蓉蛋～中華風オムレツ～ (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

むきえび：4～5尾

たまねぎ：30g

生椎茸：30g

にんじん：30g

サラダ油：大さじ1

たまご(M玉)：3個

A 小ねぎ(小口切り)：20g

麵つゆ：小さじ2

塩・こしょう：少々

(水溶き片栗粉)

片栗粉：小さじ2

水：小さじ2

サラダ油：大さじ2

三つ葉(パクチー)：少々

スイートチリソース：適量

- ① むきエビは1cm長さのぶつ切りにして、たまねぎ・生椎茸・にんじんは小さめの角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油：大さじ1を熱し、①を加えて、むきエビに火が入るまで炒める。
- ③ ボウルにたまごを割り入れて、よく溶き、Aと水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに、②を加えてザックリ混ぜる。
- ⑤ フライパンに大さじ2のサラダ油を熱し、④を流し入れて、平たく広げ、中火で焦げ目がつくまで、両面焼く。
- ⑥ ⑤のフライパンのたまごに、中まで火が通ったら、器に盛り、お好みで三つ葉(パクチー)とスイートチリソースを添える。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。