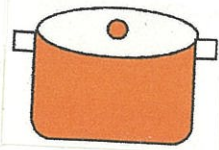


このレシピで
野菜が 150 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



味付け簡単

ニラもやし卵とじ

材料(1人前)

- 卵 2個
- もやし 1/2袋 (100g)
- ニラ 1/2束 (50g)
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
- 水 大さじ4
- 塩 1つまみ



神奈川工科大学 実習生

作り方

- 卵をといて塩を入れておく
- ニラを3cmに切る
- フライパンにもやし、ニラ、めんつゆ、水を入れ、煮る
- もやしとニラがしんなりしたら、溶き卵を回し入れる
- 火を止め予熱で卵に火を入れ完成

調味料で
こんなに変わるね



たまごくん

簡単に品追加しよう

アレンジレシピ

一時間加えよう

STEP1

中華スープ

材料(1人前)

- 卵 1個
- もやし 50g
- ニラ 25g
- 水 200ml
- 中華だし 小さじ1

作り方

- 鍋に水を入れ火にかける
- ニラを切る (3cm)
- 鍋にもやし、ニラ、中華だしを入れる
- 野菜がしんなりしたら溶き卵を回し入れ完成

STEP2

天津飯風

材料(1人前)

- 卵 2個
- もやし 50g
- ニラ 25g
- 塩 1つまみ
- 水 50ml
- しょうゆ 小さじ1
- さとう 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 水 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ニラを3cmに切る
- 卵を溶き、もやし、ニラ、塩を入れて混ぜる
- フライパンで炒める
- ご飯の上のせる
- 甘酢だれをかけ、完成

MEMO

甘酢だれの作り方

- Aを混ぜ
レンジ(600w)3分
- Bを混ぜ
①に入れる