

ちゅうかふうたまごやき

【分量(4人分)】

- ・たまご 4個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・たけのこ(水煮) 50g
- ・干し椎茸(戻す前)
中くらい5~6個
- ・玉ねぎ 中1個
- ・塩、胡椒 少々
- ・油 大さじ1
- ・中華だし 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・グリーンピース(冷凍) 10g

【つくり方】

- ①長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②たけのこ、戻した干し椎茸は粗みじん切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④鍋に油をひき、野菜を炒め、塩、胡椒で調味する。⇒粗熱をとる。
- ⑤割りほぐした卵に④を入れ、卵焼きを作るように巻いていく。
- ⑥鍋に水(分量外 150ml)、中華だし、砂糖、醤油、酢を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦水溶き片栗粉をつくり⑥に入れ、あんかけを作る。
- ⑧卵焼きを人数分に切り分け、あんかけをかけて下茹でしたグリーンピースを散らす。



卵焼きの味付けは塩、胡椒のみ！椎茸の戻し汁を④の工程に入れるとうま味がUPします😊

薄く焼いて白いご飯にのせれば天津飯としてもおいしくいただけます♪

普通の卵焼きよりも、たけのこや玉ねぎの食感が楽しい卵焼きです🌟

