



千草焼き



調理時間
28分

カロリー
160kcal

野菜摂取量
52.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

卵	4個
海老	100g
三つ葉	1束
生椎茸	3枚
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 海老は背ワタを取り1cm角に切る。三つ葉は2cmの長さになり、生椎茸は石づきを取り薄切りにする。
2. ボウルに卵を溶き、【A】を加え(1)と混ぜ合わせる。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を全面に薄くひいて(2)を流し入れる。
4. フタをして、**弱火**で20分位焼いたらできあがり。

下準備

【A】

砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 片手ナベ1.9L

2~3人分の調理用にまず揃えたいサイズです。煮物、焼き物、揚げ物、ジャム作り、ケーキを焼くのにも便利です。ごはんなら2.5カップまで。