



## 野菜炒めふんわり玉子のせ



調理時間  
18分

カロリー  
278kcal

野菜摂取量  
115g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

卵	3個
豚バラ薄切り肉	100g
キャベツ	200g
玉ねぎ	1/2個
生椎茸	2枚
にんじん	1/2本
ニラ	1/2束
絹さや	1パック
しょうが(薄切り)	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
ゴマ油	少々
サラダ油	大さじ2

### 作り方

1. 豚肉は1cm幅に切る。キャベツ、玉ねぎ、生椎茸、にんじんは細切りにする。ニラは5cm幅に切る。絹さやは筋を取っておく。
2. 卵は軽く塩、こしょうをして溶きほぐす。
3. 鍋を**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、豚肉、しょうがを炒めて【A】の調味料で味つけする。
4. (3)のキャベツ、玉ねぎ、生椎茸、にんじん、絹さやを入れ炒める。【B】の調味料で味を調べ、ニラを入れる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を少々入れる。
5. 別の鍋を**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、サラダ油を入れ、ほぐした卵を鍋全体に回し入れふわっとさせ、火を止める。
6. 器に(4)を盛り(5)をふわっとのせ、できあがり。

### 下準備

#### 【A】

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
塩	少々
こしょう	少々

#### 【B】

酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々