



もやしの卵巻き



調理時間
15分

カロリー
188kcal

野菜摂取量
57.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

卵	4個
もやし	200g
ピーマン	1個
ロースハム	4枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ゴマ油	少々
サラダ油	適量

作り方

1. もやしは根を取り、きれいに洗っておく。ピーマン、ロースハムは細切りにする。
2. 卵は塩少々を加えて溶きほぐし、薄焼き卵を4枚焼く。(※【薄焼き卵】参照)
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、サラダ油を入れ、しょうが、もやし、ピーマン、ハムを炒めて酒、塩、こしょう、ゴマ油で味を調える。取り出し、汁気を切る。
4. (3)を(2)の薄焼きで巻く。
5. 一口大に切って器に盛りつけ、たれの材料を合わせてかける。

【薄焼き卵】

1. 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する。
2. 油を薄くひき、溶きほぐした卵を流しいれ、フタをして火を止める。2分間おいて取り出す。

下準備

【合わせたれ】

しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
粉山椒	大さじ1
ラー油	適量