

あんかけニラ玉



材料（2人分）

- 卵 2個
- ニラ 1/2束（50g）
- 乾燥きくらげ 5g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1/2
- ◆水 100ml
- ◆片栗粉 大さじ1/2
- ◆醤油 小さじ1
- ◆オイスターソース 小さじ1
- ◆砂糖 小さじ1/2
- ◆酢 小さじ1/2

作り方

1. ニラは4cmの長さに切る。乾燥きくらげは水戻しし、一口サイズにちぎる。卵は溶きほぐす。
2. フライパンにごま油を熱し、1のニラ・きくらげを炒める。塩・こしょうをふる。
3. 卵を加え全体を大きくかき混ぜる。ふちがやや固まってきたら中央に寄せ、裏返す。全体に火が通ったら取り出す。
4. ◆を合わせ、フライパンに入れる。中火にかけかき混ぜ、とろみがついたら火を消し、3にかける。

ワンポイント アドバイス

・ニラは、βカロテンやビタミンC、葉酸といったビタミンが多く含まれた栄養価の高い緑黄色野菜です。

・独特なかおりの成分「硫化アリル」は疲労回復を助け、抗酸化作用があります。特に根元の白い部分に多く含まれるので、切り落とし過ぎないようにしましょう。