

シラタキの炒り卵



材料(2人分)

シラタキ……………	1/4袋	黒酒……………	大さじ3
卵……………	2個	砂糖……………	大さじ1
梅干し……………	1個	醤油……………	大さじ1弱
サラダ油……………	適宜	塩……………	小さじ1/4

作り方

- ①シラタキは熱湯で下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ②卵は溶いて砂糖大さじ1/2、塩小さじ1/4をませる。
- ③梅干しは種を除き、みじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱してシラタキを炒め、火が通ったら黒酒を入れてさらに炒める。
- ⑤④に梅干しと砂糖大さじ1/2、分量の醤油を加え、なじんだら②の卵を入れ、かき混ぜるように炒める。



梅干しには卵のコレステロールをうまく分解してくれるクエン酸がたっぷり。シラタキはカロリーがないから満腹感も得られる。うれしい取り合わせの一皿です。

蒨(ふき)の卵とじ



材料

蒨……………	100g
卵……………	2個
黒酒……………	大さじ3
醤油……………	大さじ1/2
サラダ油……………	適宜

作り方

- ①蒨は下ゆでして皮をむき、食べやすい長さに切る。卵は溶く。
- ②フライパンに油を熱して蒨を炒め、火が通ったら黒酒を入れる。
- ③アルコールの臭いがしなくなるまで②を炒めたら、醤油を加えて煮詰める。
- ④③に溶いた卵を流し入れて弱火にし、蓋をして火が通るまで焼く。