

ニラ玉



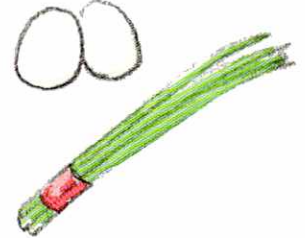
材料

ニラ……………1/2把
卵……………(L)2個
高砂の峰……………大さじ2
醤油……………小さじ1弱
塩……………少々

サラダ油……………適宜

作り方

- ①ニラは2cm長さに切る。
- ②卵は溶いて、塩を入れてまぜる。
- ③フライパンに油を熱してニラを炒め、高砂の峰を入れる。
- ④③に卵を流し入れて全体をかきまぜる。



豆腐チャンプルー



材料(2人分)

豚こま切れ肉……………100g
木綿豆腐……………1丁
卵……………2個
白ゴマ……………適宜
高砂の峰……………大さじ4

味噌……………大さじ1・1/2
醤油……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
サラダ油……………適宜

作り方

- ①豆腐はまな板で挟んで水気を切り、卵は割りほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③②に豆腐を潰しながら加えて満遍なく火を通し、高砂の峰を入れてひと煮立ちしたら味噌を入れる。
- ④水気がなくなるまで炒め煮し、醤油、ごま油で味を調え、卵を入れてかきまぜる。