

旬の野菜を使ったシンプルな炒め物です

まいたけとチンゲン菜の卵炒め



🍴 1人前/約132kcal

🕒 調理時間/約10分

🍳 作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。チンゲン菜は4つ割りにし、長さを半分に切る。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、酒を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油小さじ1（半量）を熱し、ふんわり炒めて半熟状で取り出す。
- 3 (2)のフライパンに残り半量のサラダ油を熱し、(1)を炒め合わせ、(2)を戻し入れる。Aを加えて、軽く炒めてできあがり。

🥕 材料（2人分）

雪国まいたけ・・・1パック

チンゲン菜・・・1株

卵・・・2個

酒・・・小さじ1

サラダ油・・・小さじ2

【A】

水・・・大さじ2

鶏ガラスープの素（顆粒）・・・小さじ1/3

塩・・・小さじ1/2

こしょう・・・少々