



## 「豚肉入りとろみニラたま」



にら 100g 弱を長さ 4cm に切る。豚細切れ肉 120g〜は食べやすい大きさに切る。  
ボウルに卵 3 個、白だしや麵つゆなどの味付き調味料と水、各大 1 を入れて混ぜる。  
フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵液を入れ混ぜ、半熟状になったら一度取り出す。  
同じフライパンに油を少しだけ入れ、中火で熱し、豚肉、にらを入れ炒める。  
肉の色が変わったら卵を戻し、サッと炒め合わせ器に盛る。  
同じフライパンに白だし、麵つゆなどの味付き調味料大 1、水大 4、片栗粉小 1 を入れ、弱火にかける。  
木べらなどで大きく混ぜながらとろみをつけ、ごま油少々を加え、にらたまにかけて出来上がり。

\* 味付き調味料がない場合は醤油、酒、塩で味付けを。鶏がらスープの素でも OK。

\* 写真はしめじをプラスしました。キノコ類をプラスするとさらにコク旨です。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや  
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。  
皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880