

# もやしとにらのたまごせき

・もやし ... 13<3

・にら ...  $\frac{1}{2}$  束

・きくらげ

・たまご ... 5 = <sup>あら</sup> けうご油 ... おおさい3

★  $\left( \begin{array}{l} \text{さけ} \dots \text{おおさい} 1 \\ \text{とりがらす} \rightarrow \text{たまご} \dots \text{ニさい} 1 \\ \text{こしょう} \dots \text{すし} \end{array} \right.$

◎  $\left( \begin{array}{l} \text{しょうゆ} \dots \text{おおさい} 1 \\ \text{さとう} \dots \text{おおさい} \frac{1}{2} \end{array} \right.$

つくりかた

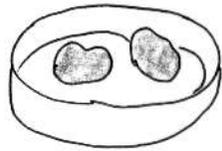
1. ざいりょうのじゅんび

2. いためる

3. たまごをいれて、かく

# 1. ざいりょうのじゅんび

きくらげ ... 水でもどし、ちぎる



にら ... 7cmほどに切る



たまご ... あら、ておく

たまご ... ときほぐして、★をまぜる



おおきいボールに

# 2. いためる

しょうゆ ... おおきい  
さとう ... おおきい 1/2  
サラダ油  
おおきい



# 3. たまごをいれて、たたく

いためたものを  
たまごにまぜる



サラダ油  
おおきい 2



カリッとやク