

## とっておきレシピ RECIPE

### 緑豆もやし炒めのネット状卵焼き包み



#### 材料

(2人前)

ベストモヤシ[緑豆モヤシ](200g)

豚ひき肉(50g)

ピーマン[細切り](1/4個)

赤ピーマン[細切り](1/4個)

タマゴ(4個)

塩(適宜)

コショウ(適宜)

鶏がらスープ(適宜)

水溶き片栗粉(適宜)

サラダ油(適宜)

#### 作り方

1. タマゴをときほぐし、サラダ油を薄く塗ったテフロンフライパンでネット状に薄く焼く。
2. ベストモヤシは、300ccに対し小さじ1杯の塩とサラダ油を加えた湯で、サッと湯通ししておく。
3. 中華鍋を熱し鍋ならし後に油をひき、豚ひき肉を炒める。
4. (3)にベストモヤシ、ピーマン、赤ピーマンを加えて炒め、塩、コショウ、鶏がらスープで調味する。
5. 水溶き片栗粉を加え、全体をまとめる。
6. (1)のタマゴ焼きで(5)を巻き、皿に盛る。