

驚きのサラダほうれん草 まろみと卵のマヨ炒め

<< マヨネーズのコクがお弁当のおかずにもピッタリ! >>



----- 材料 (2人分) -----

サラダほうれん草まろみ	12株(150g)
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1

A

<div style="font-size: 2em;">{</div>	砂糖	小さじ 1/3
	塩	ひとつまみ
	日本酒	小さじ 1

----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は、3 cm長さに切る。
- ② 卵は割りほぐし、Aを合わせる。
- ③ フライパンにマヨネーズを入れて強火にかける。音がしてきたら②を流し入れ、半熟の炒り卵を作る。①を加え、醤油をまわしかけ、余熱で火を通す

※POINT

フライパンの余熱でほうれん草に火を通しましょう。

