徳永睦子先生考案

女性のきれいを養うレシピ

からだを養うレシピ

No. 11

ウナギと枝豆の中華風卵炒め

スタミナたっぷり!
秋バテ解消レシピ

材料

2人分

- ウナギの蒲焼き(タレ付きのレトルトタイプ) 2串
- 枝豆 1カップ
- 卵 3個
- サラダ油 大さじ2
- オイスターソース 小さじ1

《A》

- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- 白ネギみじん切 大さじ2

作りかた

1. ウナギは、タレをかけずに温めて一口大に切る。
2. 卵は溶きほぐして、Aを混ぜる。
3. サラダ油を熱し、②の卵を加え手早くかきまぜる。半熟状のふんわりとした炒り卵になったら一旦、取り出す。
4. 枝豆とウナギを炒め、かば焼きのタレとオイスターを加え調味する。
5. ④に③の卵を加え、卵をつぶさないように炒め合わせる。