



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「玉ねぎドレッシング」を使った 小松菜とひき肉と卵の炒め物



一人あたりのエネルギー 272kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

小松菜	100g
鶏肉ミンチ	100g
卵	2個
塩・こしょう	少々
当社自慢の品 玉ねぎドレッシング	
.....	大さじ2と1/2
サラダ油	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

■作り方

- ①小松菜は3cm幅に切っておく
- ②ボウルに卵を割り、塩・こしょうを加えよく混ぜる
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を入れて熱し、②を加えたら素早くかき混ぜ半熟状態で皿に取り出しておく
- ④フライパンに残りのサラダ油小さじ1を熱し、ミンチをしっかりと火が通るまで炒め、①を加えて玉ねぎドレッシングを入れて炒める
- ⑤片栗粉を水で溶く
- ⑥④に⑤を加えてとろみをつける
- ⑦⑥に③を加え素早く全体にかき混ぜる

cooking memo