



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.



生塩糀パウダーで素材の味を引き出す！
蒸しベビーホタテとチンゲンサイの生塩糀パウダー炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
255kcal	2.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

A マルコメ プラス糀 生塩糀パウダー
.....小さじ1
溶きたまご.....2個分
蒸しベビーホタテ.....150g
チンゲンサイ.....1株
ミニトマト.....3個
エリンギ.....2本
マルコメ プラス糀 生塩糀パウダー
.....小さじ2
サラダ油.....大さじ1/2
サラダ油.....大さじ1

■作り方

- ① チンゲンサイは葉と茎に分け、葉は3cm幅のザク切りに、茎は縦6等分に切る
- ② エリンギはひと口大に、ミニトマトは半分に切る
- ③ Aをよく混ぜ合わせる
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱しAを入れ、たまごが半熟状になるまで炒めたら取り出しておく
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油大さじ1を加え、①のチンゲンサイの茎と②のエリンギを入れ炒める
- ⑥ ⑤に火が通ったら①のチンゲンサイの葉と②のミニトマト、蒸しベビーホタテ、④を加えてさっと炒め合わせる
- ⑦ 生塩糀パウダーを入れて味を調える



**スマイル
memo**

生塩糀パウダーは固まりやすいので味付けの工程では全体にまんべんなく振って調味してください

cooking memo