



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.



えびの高原のあらびきロールステーキで あらびきロールステーキのたまご炒め



一人あたりのエネルギー 264kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料（2人分）

えびの高原 あらびきロールステーキ
.....1パック
グリーンアスパラガス.....2本
たまご.....2個
A マヨネーズ.....小さじ2
こしょう.....少々
サラダ油.....小さじ1+小さじ1

■作り方

- ①アスパラガスは斜め薄切りにする
- ②ロールステーキは8等分に切る
- ③ボウルにたまごを割り入れ、Aを加え混ぜ合わせる
- ④フライパンに油(小さじ1)を熱し、③を入れ大きく混ぜながら半熟状になるまで焼き、取り出しておく
- ⑤同じフライパンに油(小さじ1)を熱し、①、②を炒め、火が通ったら④を加えて炒め合わせる

cooking memo