

海老とアスパラベーコンの卵炒め



★材料★		【4人前】	
卵	3個		
バナメイえび	80g		
アスパラ	3本		
ベーコン	2枚		
調味料			
A塩昆布	10g		
Aこしょう	少々		
Aしょうゆ	少々		
Aごま油	大さじ1		
サラダ油	大さじ2		
お酒	大さじ1		

- ★作り方★
- アスパラ1センチ幅斜め切り、ベーコン8等分、えびは背ワタを取り水で洗い、お酒でもんでおく（臭みとり）
 - フライパンにサラダ油を入れ十分に温め、ほぐした卵を入れ大きく混ぜながら焼き取り出しておく
 - フライパンにごま油を熱し、エビベーコンアスパラを炒める
 - ③に調味料Aを入れ炒める
 - ④に②を入れ大きく混ぜる
 - 器に盛りつけて出来上がり♪





海老とアスパラベーコン の卵炒め

動画QRコード

ふれあいキッチンレシピ動画



ふれあいキッチンレシピ動画

ふれあいキッチンレシピ動画