

# 卵焼きのきのこソース

調理時間 20 分

## 《 材 料 》

卵	8 個
牛乳	大 4
塩	少々
コシヨー	少々
しめじ	1パック
えのき	1パック
紅生姜	少々
油	適量
水	1カップ
固形スープ	1/2 個
塩	小 1/4
コシヨー	少々
水溶き片栗粉	適量

## 《 作り方 》

しめじとえのきは手でほぐし、沸騰した湯にくぐらせます。

水に固形スープ・塩・コシヨーを入れて味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけたところへ、しめじとえのきを入れてソースを作っておきます。

ボールに卵と牛乳を入れ、溶きほぐし、塩・コシヨーを加えます。

フライパンを熱し、サラダ油を入れて卵を流し入れ、軽くかき混ぜてからフライ返しを使って二つ折りにし、器に盛り付けソースをかけます。



### 【おいしさのヒミツ】

卵に牛乳を入れることでふんわり仕上がります。

### お料理上手メモ

水溶き片栗粉は一度に入れすぎると“だま”になりやすいので気をつけましょう。

( 1人分 )

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
269 kcal	14.2 g	21.1 g	5.5 g	1.8 g