



# 「ニラたまご」

## 材料（4人分）

ニラ	100g
たまご	1個
木綿豆腐	1/2丁
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	少々
ポン酢	適量

## 作り方

- 1 ニらはよく洗って根元を切り落とし、5cm幅くらいに切る。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。たまごは割りほぐしておく。
- 2 フライパンでごま油を熱し、にらを軽く炒める。豆腐も加え、軽く塩こしょうをして炒める。
- 3 卵を回し入れ、全体をふんわり炒めたら、最後にポン酢を回し入れてさっと合わせて完成。

## 緒方さんからのコメント

ポン酢を使うことでこの季節、食べやすくなりますね。卵に火が通りすぎて、かたくなってしまいうちもある場合は、卵に大さじ1(卵2個の場合は大さじ2)の牛乳を加えて溶き卵を作ったり、小さじ1/2(卵2個の場合は小さじ1)の水溶き片栗粉を混ぜて溶き卵を作ると、卵がふんわりになりますよ。