

おうち de 満洲レシピ

Vol.15

豆苗とメンマの 玉子炒め

さっぱりして
美味しい!



材料 (2人前)

A

★メンマ…100g

- メンマのつけ汁…適量
- 油…大さじ1
- 卵…1個

- 豆苗…1袋
- 塩、コショウ…少々
- ゴマ油…大さじ1

作り方

- ①豆苗は根元を切り、軽く水洗いし、半分に切ります。
- ②熱したフライパンに油をひき、溶き卵を入れ、手早くかき混ぜ、半熟くらいで、お皿に取り出します。
- ③豆苗を入れ、しんなりするまで炒めます。Aを加え、②の卵を戻し混ぜ合わせ、塩・コショウで味を整え、ゴマ油を回し入れて完成です。

※メンマのつけ汁を入れるのがポイントです。味が整います!

レシピ考案者 朝霞台南口店 浅賀和美

★マークは自家製お土産商品です。

ぎょうざの満洲

お土産コーナーで販売中!

“豆苗とメンマの玉子炒め”にはこれ!



※包材は変更になる場合がございます。

自家製メンマ

1袋 200g

180円
(税込194円)

ラーメンのトッピングやおつまみにもどうぞ。

おもちゃも
おいしい
使っても
大丈夫
ですよ!

※調理例

