

## 豚肉ときくらげの卵炒め

1人分 205kcal 食塩相当量 1.5g

材料：2人分

きくらげ（乾燥） 5g

豚もも肉うす切り 100g

酒、塩、こしょう 少々

卵 2個

ごま油 大さじ1/2

鶏ガラスープの素 小さじ1

酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

- ① きくらげをさっと洗い、ぬるま湯につけて戻します。
- ② ①をおいている間に、豚肉を食べやすい長さに切り、酒、塩、こしょうで下味をつけます。
- ③ ①の水気を切り、大きいものがあれば切ります。卵を溶いておきます。
- ④ フライパンにごま油を敷き、②を炒めます。色が変わってきたらきくらげを炒め、鶏ガラスープの素、酒、しょうゆで味付けし、溶き卵を流し入れ、火を通します。

