

# 調理員さんおすすめレシピ

## 揚げ卵のにらあんかけ

### 材料 (4人分)

- ・卵 8個
- ・にら 1/2束
- ・にんにく 1かけ
- ・鶏がらスープの素 少々
- ・水 1カップ
- ・ケチャップ 大さじ3
- A ・酒・酢・砂糖 各大さじ1 ・塩・こしょう 各少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油・揚げ油 適量



### 作り方

※油を使うときは、保護者の方と一緒にいき、十分に注意してください。

- 1 にんにくは薄切りに、にらは3cmの長さに切る。
- 2 卵は小さな器に1つずつ割り入れる。揚げ油を170℃に熱し、卵を落とし入れて揚げて器に盛る。続けて、にんにくをきつね色になるまで揚げる。
- 3 鍋にAを合わせて煮立たせ、にらを入れる。  
片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみがついたらごま油をいれる。
- 4 2に3をかけ、にんにくをちらし完成♪

1人分 331kcal