

ニラ玉

材料 (2人分)

にら	1/2束
卵	2個
塩	一つまみ
しょうゆ	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2
こしょう	お好みで



作り方

1. にらを洗い、3cmくらいに切る。
ボウルに卵を割って塩、しょうゆを加えてほぐしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、にらを入れて炒め
お好みでこしょうを軽くふる。
3. 卵を加えて、やさしくかき混ぜる。

所要時間	10分
主な調理器具	フライパン