

# ナシゴレン

エスニック メイン

## 材料 (2人分)

えび	6尾
鶏もも	1/2枚
赤ピーマン	1/2個
キャベツ	1枚
白ねぎ	1/4本
トマト	1/4個
ごはん	2膳分
溶き卵	1個
サラダ油	適量
ナシゴレンの素	小さじ2~3
ガラスープの素	少々
塩・こしょう	少々
つけあわせ	
ト卵(目玉焼き用)	2個
えびせん	適量



## 作り方

1. えびは、背ワタ、殻をとり塩水で洗い水気をとる。  
鶏ももは、1cm角ぐらいに切る。  
赤ピーマンも1cm角に切り、ねぎは、みじん切りに。  
キャベツは、せん切りにしておく。  
トマトは、皮をむきざく切りにしておく。
2. 目玉焼きを作る。  
えびを、炒めておく。  
えびせんを中温(170℃)で揚げる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎを炒め、しんなりしたら鶏ももを加え炒め、色づいたら赤ピーマン、キャベツを入れ、ガラスープの素、塩・こしょうし、取り出す。そのあと、油をたし溶き卵を入れいりたまごにしてごはんを加えほぐしながら炒める。
4. 取り出した材料、トマト、えびを入れ、ナシゴレンの素を加え混ぜながら炒める。
5. 器に盛り、目玉焼き、えびせんを添える。

✕モ ナシゴレンの素が手に入らなければ、合わせ調味を作る。

材料 トマトケチャップ---大さじ1 中濃ソース---大さじ1 砂糖---小さじ1  
ナンプラー---小さじ1 赤とうがらし(粉)---少々  
にんにく(みじん切り)---少々 ガラスープの素---少々

所要時間 40分  
主な調理器具 フライパン

★<http://cookingforest.net/>★