



Ham

ハムソベで
すこやかレシピ

疲労回復レシピ

カロリー総量 441kcal
塩分 4.3g
(1人分)

ハムとにらの中華風卵焼き

材 料 ロースハム 10 枚
 [2人分] 溶き卵 5 個分
 にら 1/2 束
 ねぎ 1/2 本
 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油

A
水 1/2カップ
鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ1/2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ、酢 各大さじ1
片栗粉 小さじ2

作り方

- ①ハムは細切り、ねぎは小口切り、にらは長さ 3 cmに切る。ハム、ねぎの一部は飾り用にとっておく。A は器に入れて混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で熱し、ねぎを入れて炒め、しんなりしたらハム、にらを加えて炒める。別の器に溶き卵を作り、炒めた具材を加えて混ぜ、酒大さじ 1、塩小さじ 1/4、こしょう少々を加える。
- ③フライパンをサッと拭き、サラダ油大さじ 2 を中火で熱し、②を加えて菜箸で混ぜ、半熟状になったら丸く形を整えて弱火にし、3 分焼く。裏返して中火で 1～2 分焼き、器に盛る。
- ④フライパンに A を入れて中火にかける。混ぜながら沸騰させ、とろみが出たら火を止めてごま油小さじ 1 を加える。③にかけ、飾り用のハムとねぎをのせる。