



卵のチリソース

～水沢地域女性部～

菊地 和賀子さん・小原 エス子さん

～ワンポイント～

- 忙しい時でもさっと作れて簡単です。
- ご飯の上ののっけて丼ぶりにしてもグ～(^ ^)b
- 卵に水溶き片栗粉を混ぜることで、ふわっと仕上がります。

女性部のひとこと ～水沢地域～

笑うと免疫力がアップするそうですよ。
笑ってコロナをやっつけよう。

材料(6人分)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 卵…………… 6個 • サラダ油…………… 大さじ5 • 生姜(みじん切り)…………… 大さじ1 • にんにく(みじん切り)…………… 大さじ1 • 豆板醤……………大さじ1/2強
(お好みで) • ケチャップ…………… 大さじ3 • 水溶き片栗粉…………… 適量 • 酢……………大さじ1/2 • ピーマン(みじん切り)…………… 少々 | A | <ul style="list-style-type: none"> 酒…………… 大さじ1 塩…………… 少々 水溶き片栗粉…大さじ2
(水2：片栗粉1) 白こしょう…………… 少々 |
| | B | <ul style="list-style-type: none"> 砂糖…………… 大さじ1 塩・胡椒…………… 各少々 長ネギ(みじん切り)…………… 15cm 酒…………… 小さじ2 |

作り方

- ①卵にAを加え、よく混ぜます。
- ②熱した鍋にサラダ油大さじ4を熱し、①を入れます。
- ③周りに火が通ってきたら、軽く混ぜひとまとめにし、半熟になったら皿にとりわけます。
- ④鍋にサラダ油大さじ1を熱し、生姜とにんにくを炒めます。
- ⑤豆板醤とケチャップを加え、強火で炒めます。
- ⑥Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦酢を入れ、③の卵にかけます。
- ⑧ピーマンをトッピングしてできあがりです。