

# じゃこ入りいりたまごと わかめのいためもの



## 材料 (2人分)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ● たまご …………… 2個       | ● かにかまぼこ …………… 2本 |
| ● ちりめんじゃこ …………… 大さじ2 | ● 塩 …………… 少々      |
| ● わかめ …………… 8g       | ● こしょう …………… 少々   |
| ● レタス …………… 1/6個     | ● サラダ油 …………… 大さじ2 |



## 作り方

- 1 わかめは水につけて塩ぬきしてもどし、3~4cmの長さに切る。
- 2 レタスは4~5cm角に切る。
- 3 かにかまぼこは長さを半分に切って、食べやすい大きさにほぐす。
- 4 ボールにたまごをときほぐし、塩・こしょう少々を入れ、下味をつける。  
フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、ときたまごを一度に入れ、大きくかきまぜていりたまごを作り、取り出す。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、レタス、わかめ、かにかまぼこ、ちりめんじゃこの順に入れていため合わせる。
- 6 レタスがしんなりしたら、いりたまごをもどし入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 7 皿にもりつけて、でき上がり！