

# ほうれん草の中華風炒め

## 材料4人分

• ほうれん草	320g
• 卵	60g
• はるさめ	20g
• ねぎ	20g
• しょうが	4g
• ごま油	8g(小さじ2)
• 塩	1.2g
• しょうゆ	8g (小さじ1と1/3)
• 酒	10g(小さじ2)



## 作り方

- ① ねぎ・しょうがはみじん切りにしておく。
- ② ほうれん草は固めに茹でて4 cm長さに切る。
- ③ 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンにごま油半量を熱し、とき卵を入れて炒り卵を作り取り出す。残りの油を入れてねぎ・しょうがを炒め、②を加えて炒める。調味料で味付けし、春雨、炒り卵を混ぜる。