

十六ささげのオイスターソースいため

(材料 4人分)

	・ ベーコン	2枚
	・ 十六ささげ	8本
	・ おろしにんにく	小さじ 1/2
	・ いため油	適量
A	・ オイスターソース	大さじ 1/3
	・ しょうゆ	小さじ 1/2
	・ 塩	少々
	・ こしょう	少々
	・ 卵(Mサイズ)	2個
B	・ 塩	少々
	・ さとう	小さじ 1
	・ いため油	適量



(作り方)

- ① ベーコンは1cm 幅程度の短冊に切る。
- ② 十六ささげはサッと下茹でして、3cm 程度の長さに切る。
- ③ 卵を割りほぐし、調味料Bを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、③を流し入れていい卵を作り、一度皿に取り出す。
- ⑤ フライパンに油を追加し、おろしにんにく・①・②を加え、いためる。
- ⑥ ⑤に調味料 A を加えていためる。
- ⑦ ④のいい卵を加え混ぜ、塩・こしょうで味を調べてできあがり！