

矢切ねぎとチクワのマヨネーズ焼き



材料 (1人分)

- ・矢切ねぎ1本
- ・チクワ1本
- ・マヨネーズ 適量
- ・ゴマ 小さじ1

手順

- ① 卵2個とめんつゆは予め混ぜて溶いておく
- ② 1cmくらいに斜め切りにした矢切ねぎをごま油でしんなりするまで炒める
- ③ 溶いておいた卵を流し込み、弱火で焼く。
- ④ 下半分に火が通り、上半分は半熟状態で完成



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

URL <https://www.yakirinegi.com>