

# 長ねぎ



シャキシャキの歯応えと彩りを  
楽しめます。切ったものを冷凍  
保存しておく便利です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## えび玉の甘酢あんかけ

調理時間  
**15分**

1人分  
**212kcal**

# えび玉の甘酢あんかけ

調理時間

15分

1人分

212kcal

## 【材料/2人分】

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個  
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々  
むきえび(小)・・・・・・・・・・12尾  
長ねぎ・・・・・・・・・・10cm  
しょうが(せん切り)・・・・・・・・小1片  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1  
万能ねぎ(小口切り)・・・・・・・・適宜

## 〈調味料〉

ミツカン 穀物酢・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2  
鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ1/2  
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1  
水・・・・・・・・・・50ml

## 【作り方】

- ①卵を割りほぐし、塩・こしょうを加えよく混ぜる。
- ②長ねぎは縦割りにしてから斜め薄切りにし、フライパンにごま油を熱してしんなりするまで炒める。
- ③②にむきえびとしょうがを加えて炒め合わせ、火が通ったら①を回し入れて大きく混ぜて半熟状になったら、皿に取り出す。
- ④小鍋に〈調味料〉を入れて木べらで混ぜながらとろみがつくまで煮て、③にかける。お好みで万能ねぎを散らす。