



【材料】(2人分)

キンピラごぼう	90g
炊いたご飯	320g
ザーサイ	30g
長ネギ	少々
卵	4個
塩・こしょう	少々
かいわれ大根など	少々
サラダ油	大さじ1
水	200cc
昆布茶	大匙1/2
A 醤油	少々
梅干しペースト	少々
水溶き片栗粉	大さじ2 弱



太白区 永井さんの
リメイク
エコレシピ

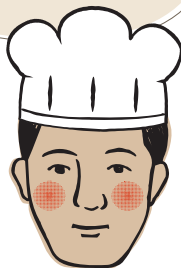
にんじんの皮も残さず使う

キンピラごはんの和風オムライス

【作り方】 ⌚ 調理時間約10分

- 1 ザーサイ、長ネギ、キンピラごぼうを粗みじん切りにする。
- 2 炊いたご飯にキンピラごぼうを混ぜる。
- 3 ボウルに卵、塩・こしょうを入れてよく混ぜておく。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、ザーサイ、長ネギをさっと炒め、
3を入れて混ぜながら焼き、半熟状態になったら火を止める。
- 5 小鍋に<A>の材料を入れて熱しとろみをつける。
- 6 皿に2を盛り、4のをせ5を上からかけてかいわれ大根などを飾る。

梅風味のあんが味を
引き立てます。



エコ技!!

キンピラごぼうを作るときは、にんじんの皮まで使用。
シャキシャキの歯ごたえと、ふんわり玉子の食感の違いが楽しめます。