

---

## スナップえんどうとキクラゲ、卵の炒め

---

〈材料〉	2人分
スナップえんどう	100g
キクラゲ	8g
卵	2個
オリーブオイル昆布	大さじ1.5
にんにくみじん切り	少々
しょうがみじん切り	小さじ1/2
塩こしょう	
酒	小さじ1～2



### 〈作り方〉

- 1 キクラゲはぬるま湯で戻して石付きを除いて食べやすい大きさに切り分ける。  
スナップえんどうは筋を除く。卵は溶きほぐし、半量のオリーブオイル昆布、塩こしょうを加える。
- 2 フライパンに残りのオリーブオイル昆布、にんにく、しょうがを加えて炒める。香りがたつてくれればスナップえんどう、キクラゲの順に加えて炒め、塩こしょう、酒を加えて蓋をして火を通して取り出す。
- 3 2のフライパンに卵を流し入れて大きく混ぜ、火がとおりにくいうちに2を戻して炒め合わせる。