

木須肉



材料4人分	分量
溶き卵 Mサイズ3個	180 g
きくらげ（戻して一口大に切る）	50 g
豚ロース薄切り（一口大に切る）	100 g
にら（長さ3 c mに切る）	30 g
調味料	
中華黄金比の素45 g	

豚肉、卵の下味：中華黄金比の素15 g

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①卵と豚肉に各々下味の中華黄金比の素を加え混ぜる。
- ②鍋に多めの油をならし、強火で卵を焼き一旦取り出す。
- ③きくらげ・豚肉・長ねぎを炒める。調味料を加えてあおり、最後に①の卵を加え炒め仕上げる。