

# あんかけニラ玉

材料（4人分）

ニラ 1/2 束 卵4個 豚挽き肉 120g  
塩こしょう適宜 サラダ油大3

## ■ 《 あん 》

- 水大5 ●みりん大3 ●酒大3
- 醤油大3 ●砂糖大1
- オイスターソース小1/4 ●ニンニクチューブ3cm

片栗粉(水溶き片栗粉用) 大 1.5

水(水溶き片栗粉用)大 1.5

ごま油 小 1/4

## 作り方

1



卵→溶いて塩こしょうを混ぜる。

ニラ→サッと洗って3cm程に切る。

●→混ぜておく。

2



フライパンに薄く油をひいてニラを30秒程炒める。サラダ油を入れ、卵液を入れる。周りからぐるりと大きく混ぜながらまとめる。

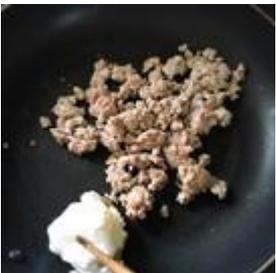
3



ひっくり返して両面焼く。

焼けたら、フライパンから取り出し 好みの大きさに切る。

4



そのフライパンに薄く油をひき、肉を粗めに炒める。

8割程色が変わったらペーパー等で余分な油を拭き、●を入れ軽く煮る。



- 5 肉に火を通し沸騰させる。肉を混ぜながら 少しずつ水溶き片栗粉を入れて 好みの具合にとろみをつける。



- 6 火を止め、香りづけにごま油を入れたら[3]にかけて召し上がれ  
刻んだニラを上に乗せてもよし♪乗せなくてもよし♪



- 7 ※煮詰まり過ぎたら水(or 少量の酢)で調整を。

- 8 挽肉は細かくほぐし過ぎず、肉の塊が残るくらいがオススメ♡  
ご飯がすすむので、あんを増量してニラ玉丼にしても～♪



### コツ・ポイント

- ニンニクとごま油を必ず入れるのがポイント。
- 水溶き片栗粉は全て使わなくてもよいので、好みのとろみに調整ください。
- 煮詰めすぎてしょっぱくならないように！