

料理名		準備時間	調理時間	分量
セセリのすき焼き風炒め		5分	5分	1人分
	1		卵を割り、卵黄をカップに入れておく。 青ネギをみじん切りにしておく。	
	2		軽く油を敷いたフライパンにセセリを入れ、 すき焼きのたれを加えて炒める。	
	3		セセリに火が通ったら、火を止めて青ネギをまぶす。 味のアクセントに黒コショウを振る。	
	4		器に移し、卵黄を添えて完成。	
	5			
	6			
	7			
材料				
セセリ… 100g 卵(卵黄)… 1個 青ネギ… 適量	すき焼きのたれ…適量 粗挽き黒コショウ… 適量			
調理のポイント				