



**材料 2人分**

にら	1束
卵	1個
油	大さじ1
塩・こしょう	少々

**調理時間 15分**

**作り方**

1. にらは3cmの長さに切ります。  
卵は溶きほぐしておきます。
2. フライパンに油を入れて熱し、にらを入れて炒めます。塩・こしょうをふり、卵を流し入れて蓋をして、卵が固まるのを待ちます。
3. 卵が固まったら器に盛ります。



**アドバイス**

◎炒める時の油を、ごま油に変えると、また違った仕上がりになります。