

使用
新鮮雞蛋



和您的孩子共度歡樂時光



炒蛋淋和風醬汁！



Japan Egg Export Committee

日本雞蛋輸出部會 [事務局 一般社団法人日本養雞協會內]

<http://jlec-pr.jp/egg/>

炒蛋淋和風醬汁

材料：(4 人份)

雞蛋	6 顆
A (鹽・胡椒各少許、酒 2 大匙)	
松葉蟹肉罐頭	1 個
薑汁	1 小匙
三葉芹	1 束
紅椒	小 1/2 個
白髮蔥	1/2 根
沙拉油	3 大匙
B(高湯 2 杯、酒 1 大匙、 薄鹽醬油 1 大匙、鹽少許)	
C(太白粉 1 大匙、高湯 2 大匙)	

做 法

- ①打蛋，再加入 A 拌勻。
- ②將罐頭蟹肉撥散，取出軟骨後淋上薑汁再加入 1 拌勻。
- ③三葉芹切成 3 公分長度。將紅椒蒂與籽取出後切成細絲。白髮蔥去除黃綠色的芯後切成 4 公分長度細絲。
- ④在平底鍋中倒入沙拉油後加熱，倒入 2 慢慢地粗略翻攪做成半熟炒蛋。盛入容器中撒上 3。
- ⑤將 B 倒入小鍋子中煮沸後加入拌勻的 C，一邊加熱一邊攪拌，成黏糊狀後澆在 4 上。