



フーイリチー

<材料>

車麩	2本	卵	2個
人参	40g	旨味調味料	少々
ポーク(缶)	100g	サラダ油	大さじ3
シマナー	100g	塩	小さじ1/2
塩	小さじ1/2	しょうゆ	少々

<作り方>

麩は水にくぐらせた後水気を絞り、一口大にちぎる。人参、ポークは短冊に切り、シマナーは塩もみして細かく切る。

ボールに卵を割りほぐして塩、旨味調味料を加え、の麩を入れて卵をなじませる。フライパンに油を熱し、麩を薄く焦げ色がつくまで炒めて取り出し、次に人参とシマナー、ポークを炒め、麩をもどし入れて塩で調味する。