

C ハタハタ入りニラとじ

調理時間15分

材料（2人前）

沖漬け<ハタハタ>	2匹
卵	2個
白だし	小さじ2

ニラ	1束
焼肉のたれ	適量
サラダ油	30cc

作り方

1	「沖漬け<ハタハタ>」をグリルする。焼きあがったらひと口大にカットする。
2	卵をよく溶き、白だしを加えておく。
3	フライパンにサラダ油を引き、ニラを軽く炒め、1のハタハタも入れて軽く炒める。
4	溶き卵を一気に入れ、強火で半熟になるまで火を入れる。
5	皿に盛り、焼肉のたれをかけて完成。