



ピカタの精進風



## ピカタの精進風

エネルギー 185kcal  
(1人前あたり)

### 【材料2人分】

- ・ 棒麩（ぼうふ） 20g
- ・ 卵 2個
- ・ まいたけ 40g
- ・ ニラ 30g
- ・ だし汁 小さじ2
- ・ サラダ油 適量
- ・ ソース お好みで



# ピカタの精進風

① 3cm幅に切りわけた麩を、水で戻した後で、絞って水気を切る。



② まいたけとニラを3cmほどに切り、  
卵と麩を混ぜ合わせ、そこにだし汁を入れる。





# ピカタの精進風

---

③ フライパンに油をひいて加熱し、混ぜた具を入れ蓋をして焼き色がつくまで焼きあげる。



④ 皿に盛り付けて完成。ソースはお好みで。

