

# 青ネギとシーチキンのすき焼き風

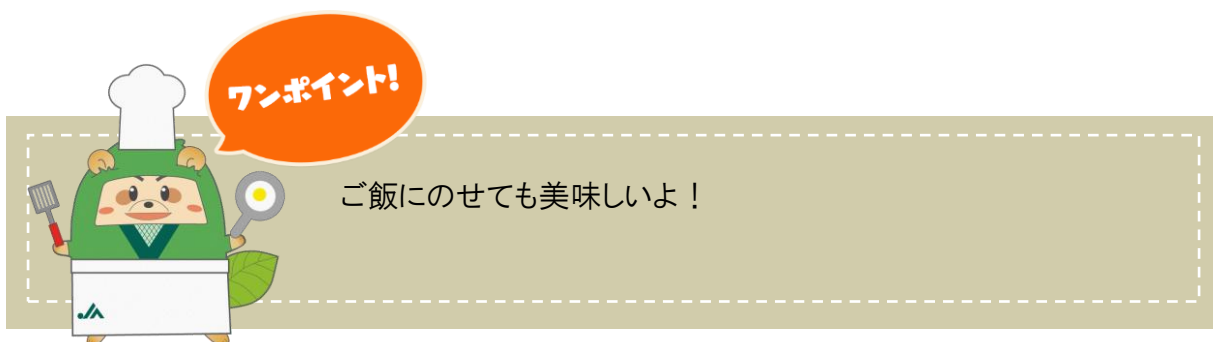


## 材料（4人分）

青ネギ	……	1束
シーチキン	……	小1缶
卵	……	1個
A しょう油	……	大さじ1
砂糖	……	大さじ1/2
酒	……	大さじ1

## 作り方

- 1) シーチキンを汁を切らずにフライパンに入れて強火にかけ、3cm幅に切ったネギを加えてしんなりするまで炒める。
- 2) ①のフライパンを弱火にしてAを加える。
- 3) 2②の真ん中にくぼみを作り、くぼみの真ん中に卵をそっと落とす。
- 4) フライパンに蓋をし、卵が半熟になったらできあがり。



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

