

目玉焼きの中華そば

中華の王道なのに、ゆで玉子じゃなくて目玉焼き？



材料（4人分）

玉子	4コ
ほうれん草	1/2束
メンマ	適量
海苔 大判	1枚
長ネギ	1本
チャーシュー	8枚

調理時間	約 10分
サッポロ一番しょうゆ味	622kcal

作り方

- ほうれん草を茹でて、適当な長さに切っておく。長ねぎは白髪にカット。海苔は1/8に切り分けておく。
- フライパンに油を敷き、目玉焼きをつくる。
途中で差し水をし、フタをして軽く蒸し焼きにすることで、半熟に仕上げる。
- 仕上げたサッポロ一番しょうゆ味に、半熟の目玉焼き、チャーシュー、メンマ、ほうれん草、白髪ネギ、海苔をバランスよく盛りつけてでき上がり。

調理のヒント

- 玉子以外の具材は、お好みで、コーンやもやしなど盛りつけても、おいしくいただけます。
- 玉子の焼きかげんはお好みで。また、生卵の黄身でもおいしくいただけます。