

ไข่เจียวหมูสับ

カイチャオ・ムーサップ

(豚挽肉入りタイのフライドエッグ)



材料(1人分)

1	卵	1個
2	豚引き肉	30g
3	万能ネギ(小口切り)	1本分(お好み)
4	ナムプラー or 薄口醤油	小さじ1/2
5	オイスターソース	大さじ1/2
6	コーンスターチ or 小麦粉 (大さじ1の水で溶かす)	小さじ1
7	サラダ油	適量 (揚げ焼きできる程度)
8	パクチー(香菜)の葉っぱ	適量
9	ケチャップ or チリソース	お好み

作り方

- ボウルに①～⑥(油、パクチー、ケチャップ以外)を入れ、フォークでかき混ぜて、卵液を作る。
- 中華なべに油をたっぷり入れて強火で熱し、1の卵液を一気に入れる。
- 真ん中の、ひき肉に火が通りづらそうな所にフライ返しで油をかけつつ、端っこがヒラヒラしてきたら一気にひっくり返す。
- 両面がいい揚げ色になったら、罪滅ぼし的にキッチンペーパーの上のせて油を切った後、お皿に盛り付け、パクチーを添える。ご飯との相性バツグン。
- お好みで、ケチャップや、ホットチリソースをかけて頂くと、より本場の味になり、より美味しい。