

食材2つだけ!

卵

×

かにかまぼこ



調理時間

10分

10分で完成!ふわとろ卵のボリューム満点ごはん とろとろ天津飯

材料 (2人分)

卵 3個
かにかまぼこ 6本
ご飯 茶碗2杯分
小ねぎ(あれば) 1本
鶏ガラスープの素(顆粒)
..... 小さじ1/2

○しょうゆ 小さじ2
○酢 大さじ1/2
○砂糖 小さじ2
○鶏ガラスープの素(顆粒)
..... 小さじ1/3
○片栗粉 小さじ1
サラダ油 大さじ1

1 材料を切る

小ねぎは小口切りにする。かにかまぼこは手でさく。ご飯を丼に盛る。

2 かに玉を作る

ボウルに卵を割り入れ、水大さじ2(分量外)と鶏ガラスープの素、かにかまぼこを入れてよく混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、卵を流し入れて木べらで混ぜる。好みの半熟加減で火を止め、ご飯の上のにのせる。

3 仕上げ

小鍋に水120ml(分量外)と○を入れてよく混ぜる。かき混ぜながら中火にかけ、とろみがついたら火を止め、2の上にかける。上から小ねぎをちらす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索