

カニカマ de ふわふわ天津飯

材料 (1人分)

卵 2個 カニカマ 2本(30~40g)

塩ひとつまみ ごま油大さじ2

ごはん 1膳分

○水 100cc ○ガラスープ 小さじ1

○オイスターソース大さじ1 ○酒大さじ2

○砂糖、酢各小さじ2 ○片栗粉小さじ1



作り方

-  1 卵を溶きほぐし、手で割いたカニカマと塩を3本の指でひとつまみ入れてよく混ぜ合わせる。
-  2 フライパンを中火にかけて温まったらごま油を入れ①を流し入れる。箸で大きくかき混ぜ半熟の好みの固さになったら火を止める。
-  3 丸く盛ったごはんの上に②をフライパンの上を滑らせて乗せる。
-  4 ○の調味料をよく混ぜ合わせてからフライパンに入れて中火にかけます。絶えず混ぜながらトロミがついて艶が出たら火を止める。
-  5 タレをかけて完成です♪お好みにネギなどを添えて下さい。ネギが無かったのでかわいわれ大根添えています。

コツ・ポイント

タレを作る時に片栗粉が下に沈殿しやすいので、火にかける直前に○の調味料と片栗粉をよく混ぜて下さい。火にかけてからも混ぜながらトロミをつけます。