

簡単♥手抜きで天津飯

材料 (1人分)

ご飯茶碗1杯(7~8分目) 卵2個

●カニカマ(裂いておく) 2本

●青ネギ(小口切り) 適量

●味ぽん(ポン酢) 大さじ1 ●オイスターソース 大さじ1 ●砂糖大さじ1/2~1

●鶏がらスープ小さじ1 ●片栗粉 大さじ1 ●水150cc



1



●を混ぜておく卵は溶いておく。

2



お茶碗にご飯を入れ皿に移しておく。(我が家はこの時にガーリックパウダーを10振りしています)

3



少し多目の油をフライパンに入れ卵を半熟に焼く(フライパンで卵が動くのを確認)滑らせて、ご飯の上に乗せる。

4



3のフライパンに●を入れとろみが出たら卵の上にかける。