



和テイスト 天津飯

<材料>

- ・ 温かいご飯 - 1杯
- ・ 卵 - 1個
- ・ カニかまぼこ - 1本
- ・ 塩 - 少々
- ・ かつお節 - 適宜
- ・ 油 - 小さじ2
- * めんつゆ(3倍濃縮) - 小さじ2
- * 片栗粉 - 小さじ½
- * 水 - 大さじ½



<作り方>

- ①. ボウルに卵を割り入れ、ほぐしたカニかまぼこと塩を入れて混ぜる
- ②. フライパンに油を入れて中火で熱し①を流し入れる
- ③. 卵の周りに火が通ってきたら大きめのスポンなど全体を軽くかき混ぜ、好みの固さになったらご飯の上に乗せる
- ④. そのまま同じ*フライパンに*を入れて弱火にかけ、あんにとろみかてて透明になったら③の上にかける *フライパンは少し冷ますとタマが防げます
- ⑤. 最後にかつお節をちらして完成! お好みでネギやのりをかけても good!