



2/24 (木) 和風天津飯 (ロク・ホンチュウ さん)

(材料1人分)

A { 熱湯：200ml
中嶋屋本店「極旨香だし」：1袋

たまご：3個

B { カニカマ：2本

小ねぎ：10g

しめじ：10g

サラダ油：大さじ1

ごはん：1膳分

(あん)

C { Aのだし汁：全部

濃口醤油：小さじ1

オイスターソース：小さじ1/2

D { 片栗粉：大さじ1

水：大さじ1

ごま油：小さじ1

(トッピング)

カニカマ：3本

小ねぎ：適量

- ① 耐熱用カップに A を入れて、10～20分ほど浸けてだしが取れたら、だしパックを取り出しておく。
- ② B のカニカマは手で裂いて、小ねぎは小口切りにして、しめじは小さく裂く。ポウルにたまごを入れてよく溶きほぐし、B を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて、強火で熱し、②を入れて大きく混ぜながら、へらで円形に整えて、裏返せるくらいに火が入ったら、ひっくり返し、裏面を軽く焼いて、火を止める。
- ④ D は混ぜ合わせて水溶き片栗粉にする。鍋に C を入れて火にかけ、沸騰したら、一旦火を止めて、D の水溶き片栗粉をよく溶いて回し入れ、ダマにならないように絶えず混ぜながら、再び火にかけて、ひと煮立ちしたら、ごま油を回し入れて火を止める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、③をのせて、たまごの上にカニカマを丸ごと3本のせて、④のあんをたっぷりとかけ、②の小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
NBC アプリまたは<インターネット>でご覧になれます。