

2/9 (金)

スティック天津飯

(YUMIKO さん)

(材料 8 本分)

春巻の皮：4枚

(炒りたまご)

たまご (M)：2個

塩こしょう：少々

ごま油：少々

A 温かいごはん：240g

鶏がらスープの素：小さじ1

小ねぎ (刻み)：小さじ2

ごま油：小さじ2

こしょう：少々

かにかま：4本

水溶性小麦粉 (同割)：適量

サラダ油：適量

(天津飯あん)

B 鶏がらスープの素：小さじ1

濃口醤油：大さじ1

酒：大さじ1

オイスターソース：大さじ1

砂糖：ひとつまみ

酢：小さじ1

水：250ml

水溶性片栗粉 (水2：片栗粉1)：適量

(飾り)

フリルレタスなど：適量

① (炒りたまご)を作る。たまごに軽く塩こしょうをして、溶き混ぜる。フライパンにごま油を熱し、たまごを加えて炒め8等分して、皿に移し、粗熱を取る。

② ボウルにAを入れてよく混ぜ、8等分して粗熱を取る。

③ 春巻の皮は、斜め半分に切る。三角形の底辺を手前にして置き、かにかま・②のごはん・①の炒りたまごを棒状に置いて、春巻きの縁に、水溶性小麦粉を1cm幅で塗る。春巻きの両端を折り込み、手前からくるくると巻いて、巻きどまりをしっかりと付ける。

④ フライパンに2cmほどサラダ油を入れて熱し、③の巻きどまりを下にして入れ、揚げ焼きにする。こんがり焼き色がついたら、バットに取り、油を切る。

⑤ (天津飯あん)を作る。鍋にBを入れて熱し、ひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、カップに入れる。

⑥ 器にフリルレタスをのせ、④の春巻きを盛って、⑤のあんを添える