

(材料)

たまご：2～3個

かに風味かまぼこ：2本

そら豆（冷凍でも）：適量

酒：大さじ1/2

みりん：大さじ1/2

めんつゆ：大さじ1/2

水溶き片栗粉：1

塩：少々

サラダ油

① かにかまは一口サイズに刻む。

② そら豆はさやから出して茹で、薄皮をむく。

③ 卵をボウルに割って溶き、かにかま、そら豆、調味料を加える。

④ フライパンに油を熱し、②を流し入れて、大きく混ぜながら焼く。

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）に置いてあります。

レシピはNBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。