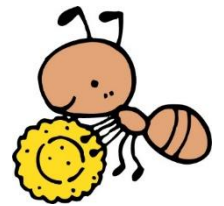




カニ玉風卵焼き



<材 料>

4人前

卵 3個 カニかま 4本 長ネギ 40g だし汁 大さじ1 塩 少々 油 適量
水溶き片栗粉 大さじ1 塩 少々 グリンピース 適量

※水 200cc 砂糖 小さじ1 醤油 大さじ1 酒・みりん 各小さじ1

<作り方>

- ① 長ネギは粗みじんに切る。カニかまは長さを半分に切って、ほぐしておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、長ネギ・だし汁・カニかまを入れてよく混ぜる。
- ③ お鍋に※の材料を入れ煮立ったら、水溶き片栗粉・グリンピースを入れる。
- ④ フライパンに油を引き、②の卵液を焼いて4等分に切る。
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、③のあんをかけて出来上がりです。



<ワンポイント>

卵焼きを作る時はフライパンに油を引いてよく温めてから、よく割りほぐした卵液をゆっくりと大きく混ぜながら加熱すると、ふんわりと仕上がりますよ。