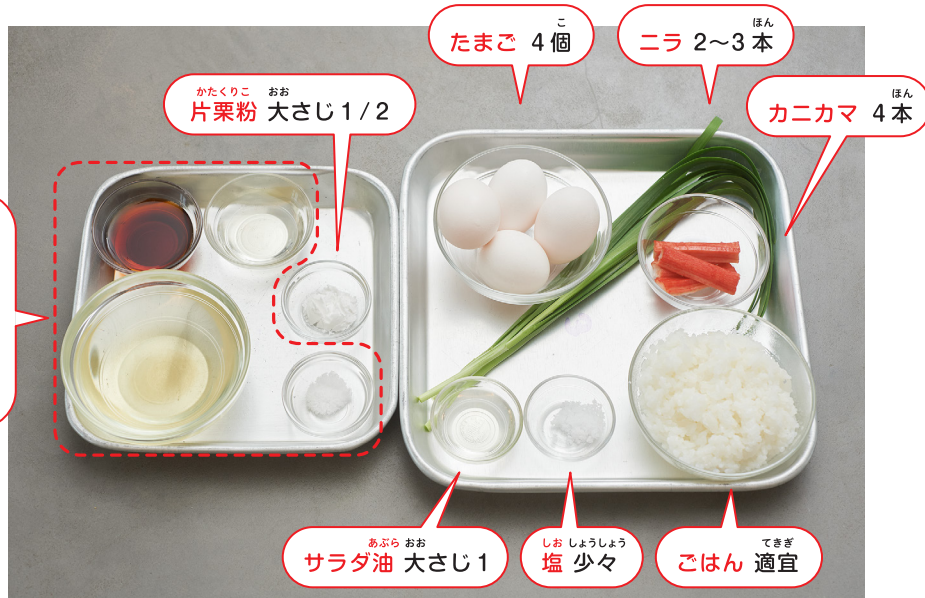


カニカマあんかけたまご丼

ざいりょう 材料 (2人分)

A

- だし汁 1カップ
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1と1/2
- さとう 小さじ1/2



つく 作り方



1 ニラは1~2cmくらいに切ります。



2 カニカマは食べやすく手でさきます。



3 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、かたくりこ片栗粉を入れてしっかりと混ぜて片栗粉を溶かします。



4 を中火にかけてゴムベラで混ぜながら、とろみがつくまで煮詰めます。



5 ボウルに卵を割り入れて菜箸でしっかり混ぜてほぐし、①のニラ、②のカニカマ、塩を加えてさらによく混ぜます。



6 フライパンにサラダ油を熱し、⑤の半分の量を流し入れてゴムベラなどでぐるぐると大きく混ぜます。



7 ふたをして弱火にして2分ほど蒸し焼きにします。



8 どんぶりにごはんを盛りつけて⑦のをせて、その上から④のあんをかけます。もう一つも同じように作ってできあがりです。