

卵

焼く

中華



## 天津飯

かに玉の柔らかさとご飯が絶妙。  
家中みんな大好きな中華の定番メニュー。

エネルギー(1人分):609kcal/たんぱく質:29.0g/脂質:16.1g/炭水化物:79.8g/塩分:5.3g

### 材料(1人分)

卵	2個	(卵の味付け)		(あんの調味料)	
かに身	50g	塩	小さじ1/4	スープ	150cc
たけのこ	20g	砂糖	少々	酒	小さじ2
干しいたけ	1枚	薄口しょうゆ	小さじ1/4	薄口しょうゆ	小さじ1/3
青ねぎ(斜め切り)	1/3本分	スープ	大さじ1	砂糖	少々
		酒	適量	塩	小さじ1/3
		こしょう	適量	しょうが汁	大さじ1/2
		サラダ油	適量	水溶き片栗粉	適量
				ごま油	適量
				ご飯	180g

- 1 たけのこ、干しいたけは細切り、かに身はほぐしておきます。



- 2 卵を溶きほぐし、酒、薄口しょうゆ、こしょうで下味を付け、1.と混ぜ合わせます。

- 3 ヒーター火力7(強火)でフライパンを温めてサラダ油をひき、2.の卵液を流して手早くかき混ぜ、半熟状の時にフライパンをスライドさせながら丸く形を整えて焼き上げます。



- 4 形がしっかりしてきたら青ねぎをのせ、ひっくり返して焼き上げます。

### Point!

かに玉は柔らかいから、フライパンの反動を利用してひっくり返しましょう。



- 5 再びひっくり返して、ご飯を入れた丼に盛り付けます。



- 6 5.のフライパンにあんの調味料を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみを付け、しょうが汁とごま油を加えて5.の上にかけて仕上げます。



## Q&A

- Q1 卵を上手にひっくり返せません。

- A フライ返しやヘラを使うと、比較的簡単にひっくり返せます。  
※難しい場合は、一度、お皿やフライパンの蓋に取ってからひっくり返しましょう。



- Q2 卵がフワッと仕上がりにません。

- A かに玉は油を吸うことでフワとした仕上がりになります。少し多めのサラダ油を加熱し、フライパンを傾けてサラダ油がたまったところに卵液を流し、手早く広げてかき混ぜましょう。

