



天津飯

天津飯の甘酸っぱいあんが食欲を増進します。
 あんに干ししいたげや、チャーシューを入れると
 うま味が増します。
 ごはんの代わりにパスタやチャーハンにするなど
 いろいろなアレンジも可能です。

材料(2人分)

- 米 1合
- ┌ 卵 3ヶ
- A 鶏がらスープの素 2g
- └ 砂糖 小さじ2杯
- ねぎ 5本程度
- カニカマ 4本

- ┌ 濃口しょうゆ 小さじ4杯
- 酢 小さじ2杯
- B 砂糖 小さじ4杯
- ごま油 少々
- 片栗粉 小さじ2杯
- └ 水 200ml



作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② ねぎは斜め切りにし、カニカマはほぐす。
- ③ ボウルにAを入れ、空気をしっかり入れて泡立て、②を加える。
- ④ 浅めの耐熱皿にオープンシートを大きめに敷き、③を流し入れる。
- ⑤ ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑥ 外側が固まりかけているので、箸で崩しながらかき混ぜる。
- ⑦ もう一度レンジ(600W)で1分加熱し、再度固まっていないところと混ぜる。
- ⑧ さらにレンジ(600W)で30秒加熱し、そのまましばらく置く。
- ⑨ Bの材料を合わせ、よく混ぜてからレンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑩ ⑨を取り出し、とろみが出るまでよくかき混ぜる。
- ⑪ 盛りつけたご飯の上に⑧のをせ、⑩のあんをかける。



1人分の栄養価

- エネルギー 477kcal
- たんぱく質 17.1g
- 脂質 8.5g
- 炭水化物 79.0g
- 食塩相当量 3.0g



豆知識

電子レンジを使用することで油がカットでき、エネルギーカットに。また、簡単に調理することができます。