

8月12日～8月18日 ピカイチおすすめレシピ



かにかま卵丼

材料（4人分）

卵	4個
酒	大さじ2
塩	少々
干しいたけ	2枚
深ねぎ	1/2本
COOP かに風味かまぼこ	1パック
ごま油	大さじ1
甘酢あん	
水	1カップ
鶏がらスープ	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1
COOP 朝もぎえだまめ	正味 50g
ご飯	4杯分

栄養価

エネルギー	425Kcal
食塩相当量	1.5g

作り方

- ① 干しいたけは戻して、石づきを切り落とし、せん切りにする。深ねぎはななめ切りにする。かに風味かまぼこは1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵、酒、塩を加えて、泡立て器で空気をふくませるようによく混ぜ合わせる。
- ③ そこへ干しいたけ、深ねぎ、かに風味かまぼこを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をしいて、強火で煙がでるくらいに熱したら、具を混ぜ合わせた卵液を一気に入れて、かき混ぜる。大きく混ぜ合わせて、半熟状になったら、火を止める。
- ⑤ 小なべに水、鶏がらスープ、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉を混ぜ合わせて、中火にかける。混ぜ合わせながら、火を通し、沸騰したら火を止め、朝もぎえだまめを加える。
- ⑥ 丼にご飯をよそい、半熟の卵をのせ、上から甘酢あんをかけて、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

下ごしらえをして、手早く作りましょう
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



朝もぎえだまめ あっさり塩味

台湾の産地で収穫後、豆の味・風味を逃さないように短時間で加工しました。