



はじめてでもカンタンに作れる♪

ア・ラ・クッキング ごはん編



あつという間の手軽さで味は格別！

天津飯

材料/1人分

ごはん …………… 140g
 卵 …………… 1~2個
 カニかまぼこ …………… 1本
 サラダ油・刻みねぎ …………… 少々

たれ(3~4人分)
 砂糖 …………… 20g
 塩 …………… 小さじ1/3
 片栗粉 …………… 24g
 かつおだし …………… 小さじ1/2
 酒 …………… 20cc
 うま味調味料 …………… 小さじ1と1/2
 中華だし …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 30cc
 オイスターソース・しょうが汁 …………… 少々
 水 …………… 410cc

作り方&ポイント



1 タレの材料すべてを鍋に入れ泡立て器で混ぜる。鍋を火にかけ、ぼこぼこ気泡が上がってくるまでかき混ぜ続け、薄茶色からあめ色に変わったら火を止める。とろみ加減はお好みで。

2 ほぐしたカニかまぼこ刻みねぎを、ボウルに溶いた卵に入れて混ぜる。

3 ご飯を茶碗に入れて丸く形作り、ひっくり返して皿に盛る。

4 中華鍋(またはフライパン)を強火にかけ、熱くなったら火を弱めてサラダ油を敷く。

5 鍋の中央の油がたまっている上に②を流し入れ、卵のふちが少し固まってきたところで手早くかき混ぜながら丸くまとめる。卵がまとまったらひっくり返し3秒ほど焼き、もう一度返してご飯に乗せ①をかけて完成。

【ポイント】半熟に仕上げるにはスピードが命。鍋に卵を流し込んでから焼きあがりまで10秒程度になるよう、とにかく手早く！

オススメ献立

ワンランクアップさせるならカニかまぼこの代わりにカニのほぐし身を使って。冷蔵庫にある残りものを具にしてもOK。お弁当のおかずにもぴったりです。

- 卵スープ、わかめスープなど塩系
のスープ
- 餃子

本日の助っ人

とんやん浜北店

店長/宇野正機さん
 浜松市浜北区内野 ☎053-584-4558



「浜北店では冷たい麺を温かいスープで食べる『つけ麺(みそ・しょうゆ)』各730円や、8月いっぱいまでの『冷やし中華』680円が人気です。毎日午後6~9時は『ビンゴゲーム』を開催しています。バッグや時計など小物のほか、餃子、ラーメン、一品料理などが当たります！お食事の合計2000円ごとに1回チャレンジしていただけますのでぜひご参加ください！