

材料 (2人前)

かに風味かまぼこ 6本 (60g)
長ねぎ (青い部分も入れる)
..... 1/2本 (50g)
卵 3個
サラダ油 大さじ2

味付けポン酢 大さじ2
水 大さじ2
A ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1
片栗粉 小さじ1

白飯 400g

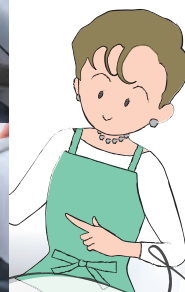
炒めて甘酢をかけるだけの
かに玉丼

所要時間
10
min

- 1 長ねぎは斜め薄切りに、かに風味かまぼこは、長さを半分に切って粗く割く。**A**はよく混ぜておく。白飯は盛りつける。
- 2 卵はボウルに割り、卵黄を崩して20回ほど溶きほぐす。
- 3 小さいフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の長ねぎを入れて1分焼き、かに風味かまぼこを加えて1分炒める。
- 4 卵を③に回し入れ、周りが白くなるまで10秒ほど置く。
- 5 中火のままゴムベラで周りから素早く大きく10回ほど混ぜる。火から外し、半熟状になるまでゆっくりと混ぜ、卵が半分ほど固まったら、白飯の上に盛る。
- 6 同じフライパンに混ぜた**A**を加え、中火にかけてとろみがつくまで煮詰めて、⑤にかける。

小田真規子の
即席ごちそう
レシピ

第10回



かに風味かまぼことねぎを炒めて溶き卵を加え、余熱で火を通します。ポン酢やごま油を混ぜた簡単甘酢で、かに玉丼に。手早くボリュームのある1食分が作れるレシピです。

おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。