

天津飯

材料 (1人分)

カニ身	25g
しょうが	小さじ1/4
卵	2個
薄口しょうゆ	小さじ1/4
砂糖	少々
塩・こしょう	少々
あん調味料	
水	100cc
ガラスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
ごま油	少量
サラダ油	適量
ごはん	1膳分



作り方

1. 【下準備】カニ身が大きければ、ほぐしておく。
しょうがはみじん切りにしておく。
卵を割り、薄口しょうゆ、砂糖、塩・こしょうを入れて混ぜる。
器にごはんを盛っておく。
2. 【卵を焼く】フライパンに多めの油を入れ熱し、卵を入れ両面を焼き、ごはんの上に置く。
3. 【あんを作る】フライパンに油をたして熱し、しょうが、カニ身を入れ炒め、水、ガラスープの素、酒、薄口しょうゆ、こしょうを加えて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。
4. 【仕上げ】あんを器のうえから、かける。

✕モ・たけのこ(ゆでたもの)、にんじん、しいたけ等の野菜を入れるときは、カニ身を入れる前に軽く炒めてやる。
・調味料を合わせておくと、あわてなくてすむ。

所要時間 20分
主な調理器具 フライパン