



480Kcal,塩分4. 3g(1人分)、調理時間 30分

<材料>4人分

ごはん カップ3
揚げ用油
海老 12尾
生しいたけ 3枚
絹さや 50g
シタス 1/4個
炒め用サラダ油 大さじ1
Aスープ[湯カップ24+チキンコンソメ2個]
酒 50cc
みりん大さじ2、醤油大さじ3
塩こしょう少々、
かたくり粉の水溶き
卵1個、**花なま麩 薄切り8枚**
青ネギななめ細切り 3本分

<作り方>

1. ご飯はラップを敷いたバットに薄くのぼし、ラップをして、おもしをする。
2. 3cm角に切り160度の油でゆっくりと、かりっと揚げる。
3. 海老は背ワタと殻、尾を取り3つに切る。生しいたけはそぎ切り、絹さやはななめ半分に切りシタスはザク切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3.を炒めAを入れサッと煮、かたくり粉の水溶きでとろみをつける。
5. 溶き卵を流し入れ、花麩と青ネギを入れ火を止める。
6. 2.を器に入れ5.をかける。