



ランチにオススメの卵料理
食物繊維もたっぷり取れます

川俣菜の天津飯丼

採れたて
子供向け 大人向け

材料 (4人分)

川俣菜 (茹でたもの)	200g
<small>※茎と葉の分量はお好みで</small>	
人参	1本
しいたけ	4ケ
塩こんぶ	2つまみ
カニカマ	1パック
卵 (1人2個)	8コ
サラダ油・塩	適宜

A	【甘酢あんかけ】	
	水 (1人150cc)	600cc
	中華だし	大さじ1
	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1~2
	片栗粉	大さじ1
	ゴマ油	大さじ1
	塩・こしょう	適量
ご飯	茶碗4杯分	

作り方

- ① 川俣菜は細かくみじん切り。人参は5cmの千切りに、しいたけは薄くスライスする。カニカマは細かく裂いておく。
- ② フライパンに油をひき、中火で①を炒め、4等分しておく。
- ③ ボウルに一人分の卵を溶き、②の1/4と混ぜておく。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油(大さじ1)をひいて③を加える。菜箸でグルグルとかき回し、卵がふんわりするように手早く混ぜる。半熟状になったら火を止め、ご飯を盛った器に乗せる。
- ⑤ 甘酢あんかけの材料Aを小鍋に入れよく混ぜながら弱火にかけ、フツフツと煮立ちとろみが付いたらゴマ油を加え、④にかけて出来上がり。(酢は好みに調整してください)