

タン ツー ツォウ タン

糖醋炒蛋

～お子様も大好きなケチャップ味～

カニ玉の甘酢あんかけ



材 料（4人分）

◇ 材料	◇ 調味料
・玉子 8個	・水またはお湯 200cc
・カニ(ほぐし身) 50g	・砂糖 大さじ 3杯
・長ネギ 1/3本	・塩 小さじ 1杯
・シイタケ 2枚	・ケチャップ 大さじ 3杯
	・水溶き片栗粉 適宜
	・ゴマ油 適宜

作り方

- ① 調味料を量り準備しておく。
- ② 長ネギをみじん切りに、シイタケは千切りに切っておく。
- ③ 玉子をボウルに割りほぐし、カニの身と②を入れ、よく混ぜる。
- ④ 別のボウルに水・砂糖・塩・ケチャップを入れ混ぜる。
- ⑤ (分量外の)油を熱し③を入れ、ときどき箸やフライ返し等がかき混ぜながら、炒める。半熟の状態ですぐ火から下ろし、器に盛り付ける。
- ⑥ 火にかけてたフライパンに④を入れ、沸騰したら火を止め水溶き片栗粉を入れ素早く混ぜる。
- ⑦ 再び火をつけてとろみがついたら仕上げのゴマ油を回しかけて、盛り付けていた⑤の上にかけて出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

今回は、とっても簡単で人気の高い玉子料理です。玉子を炒める火加減は、中火くらいでOKです。混ぜるのもときどきで構いません。玉子を炒めてすぐ食べるより、少し水分が出てきた位の方が美味しいので、あせって甘酢あんを作る必要はありません。カニの身がなくても冷蔵庫にあるハムでも何でも混ぜて作ってみてください。