



カニカマとベビーホタテ貝の卵焼

卵焼(3人分)

材料

- 卵…2個(正味110g)
- カニカマ…2本(40g)
- ベビーホタテ貝…3個(30g)
- ボイルエビ…20g
- しいたけ…1枚(20g)
- 長ねぎ3mm輪切り…18g
- 大葉…2枚(5mm角切り)



豚肉のすき焼き(3人分)

材料

- 玉ねぎ…80g
- 豚肉こま切…160g
- A { ● ツルヤオリジナル すき焼わりした…大さじ2
- 水…大さじ4
- しめじ…60g
- ねぎ 輪切り…20g
- しょうがすりおろし…小さじ1
- 砂糖…小さじ1



- 1 卵を軽く溶きほぐし、材料を全て加えます。
- 2 テフロンのフライパンに油少々(分量外)ひいて、火を付け①を加えます。
- 3 具材を片側に寄せ、表面が焼けたら折り返して、ゴムベラで押し、形を四角くしていきます。
- 4 ある程度形になったらふたをして、弱火で火を通します。

★卵と同重量くらいの具材を入れて焼きます。卵液を何度も流す必要がないので簡単です。形はどうかになります。しいたけと長ねぎ以外の具材は火の通った(そのまま食べられる)好みのものを入れてください。



- 1 玉ねぎと豚肉こま切をフライパンで炒め、肉の色が変わったら④を加えてひと混ぜし、残りの食材を加えふたをして煮ます。
- 2 全体に火が通ったらふたを取り、水分を蒸発させ煮汁が煮詰まったら出来上がりです。

★水っぽくならないよう、きのこなどから出る水分を蒸発させ、煮汁をちょうどいい味加減までまで煮詰めてください。



添えてあるアスパラガス

- お米が炊き上がったらかごはんの上に乗せて、再加熱して蒸して火を通しています。