

あいちゃんセット

5

📺

A
コース

2/14 水



B
コース

2/15 木



かきの玉子とじ

材料〈2人分〉

広島県産カキフライ…6粒

玉ねぎ …………… 1/4個

小松菜 …………… 50g

卵 …………… 2個

揚げ油 …………… 適量

だし汁 …………… 1/3カップ

しょう油 ……大さじ1と1/2

A みりん …………… 大さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

酒 …………… 大さじ1

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜はざく切りにする。
- ② フライパンに揚げ油を入れて熱し、カキフライを凍ったまま入れ、170℃～180℃の温度で5～6分揚げる。
- ③ 小さめのフライパンにAを入れ沸騰したら、①を加え中火で2～3分煮る。
- ④ ③に②を加え中火で1～2分煮込み、溶いた卵を回し入れ、蓋をして更に1～2分加熱し火を止める。

約315kcal 1人分