



ご飯・パン・麺類

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

天津丼



給食では、グリルという大きな鉄板を使ってカニ玉を焼きます。
1枚1枚丁寧にま~るく焼き上げます！



材料(1人分)

ごはん 一人前

【カニ玉】

卵	50g
たけのこ水煮	5g
ねぎ	10g
カニ	15g
干ししいたけ	0.5g
酒	1.5g
塩	少々
こしょう	適量
サラダ油	適量

【甘酢あん】

グリンピース	3g
砂糖	3g
しょうゆ	4g
塩	少々
酢	2 g
みりん	1g
片栗粉	1g
水	24g

作り方

①カニ玉

たけのこは千切り、ねぎはななめ切り、干ししいたけは戻してスライスする。具材を炒めて、調味料で味を調えたら、溶いた卵と合わせて卵液を作る。サラダ油をひいたフライパンで、丸く焼く。

②甘酢あん

調味料をあわせて火にかける。ボイルしたグリンピースを入れて、片栗粉でとろみをつける。

③ごはんに①のカニ玉をのせ、②の甘酢あんをかけたらできあがり。

