




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

## 作り方

- ①カニ玉  
たけのこは干切り、ねぎはななめ切り、干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。ボイルしたグリーンピースを入れて、片栗粉でとろみをつける。
- ③ごはん①のカニ玉をのせ、②の甘酢あんをかけたらできあがり。

