

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



簡単時短
レシピ編

ふわふわ卵のあんかけチャーハン

ふわふわ卵のあんかけチャーハン 1

あじ
 っ 付けは「Cook Do®^{こうみ}香味

ペースト」だけ!とろとろの^{たまご}卵あんが

しっかり  のチャーハンを

やさ ^{つつ}しく ^こ包み込む♪

か  ^{ぞく} ^{だい} ^{まん} ^{ぞく} ^{ひと} ^{しな} 大満足の一品です!

ふわふわ卵のあんかけチャーハン 2

ざいりょう ふたり ぶん
材料(2人分)



はん グラム
ご飯.....300g

グラム
ミックスベジタブル.....60g

ふう み ほん グラム
かに  味かまぼこ..2本(30g)

こう み
「Cook Do®香味ペースト」

センチ グラム
.....12cm(8.5g)

みず
(A) 1・1/2カップ

こう み
(A) 「Cook Do®香味ペースト」

センチ グラム
.....12cm(8.5g)

と たまご こ ぶん
溶き卵.....2個 

かた くり こ こ
(B) 片栗粉.....小さじ2

みず こ
(B) 小さじ2

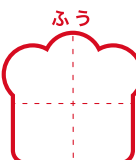
あぶら ず
「AJINOMOTO ごま油好きの

あぶら こ
ごま油」.....小さじ2

ふわふわ卵のあんかけチャーハン 3

作り方



(1)かに  味かまぼこは

センチ はば き
3cm幅に切ってほぐす。

ふわふわ卵のあんかけチャーハン 4

(2)フライパンにごま油を熱し、

ごはんを  れて炒め、凍った

ままの「ミックスベジタブル」、

(1)のかに  味かまぼこ、

「香味ペースト」を加えて炒め

 わせ、器に盛る。

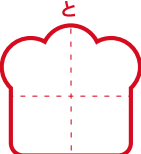
(3) 鍋なべに(A)を入れて、 にかかけ、

沸騰ふっとうしたら、(B)の

水みず溶きと片栗粉かたくりこを加えて

とろみをつけ、溶き卵と たまごを  し

入れる。卵たまごがフワッとしたら

火ひを  め、(2)にかける。

答えは、AJINOMOTO Park へ ▶

