

おいしく お勉強!



あじのも中長

むずかしい




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 こう み
味付けは「Cook Do® 香味ペースト」

だけ! とろとろの卵あんが

しっかり味のチャーハンを  しく

 み込む♪

か ぞく だい  ぞく ひとしな
家族大 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
ごはん 300g グラム

ミックスベジタブル 60g グラム

ふう み ほん グラム
かに風味かまぼこ 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) 水 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
き卵 2個分

かた くり こ
(B) 片栗 小さじ2

みず こ
(B) 水 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)かに風味かまぼこは

3cm  に切ってほぐす。

ふわふわ卵のあんかけチャーハン 4

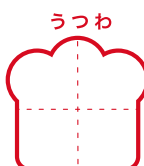
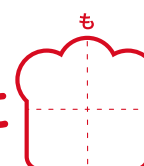
(2)フライパンにごま油を熱し、

ご飯を入れて炒め、 った

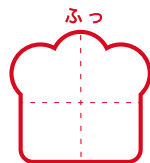
ままの「ミックスベジタブル」、

(1)のかに風味かまぼこ、

「香味ペースト」を加えて炒め

合わせ、 に  る。

(3) 鍋に(A)を入れて火にかけ、



騰したら、(B)の

水溶き片 (みず と かた) 粉 (こ) を加えて (くわ)

とろみをつけ、 (と) き卵 (たまご) を流し (なが)

入れる。卵 (たまご) がフワツとしたら

火 (ひ) を止 (と) め、(2)にかける。

答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

