



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

ふくさ焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
146kcal	1.4g	約40分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

たまご	5個
にんじん	30g
しいたけ	2個
さやえんどう	20g
かに風味かまぼこ	70g
薄口しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
だし汁	大さじ1
B 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
サラダ油	小さじ1

■作り方

- ① にんじん、さやえんどうはせん切り、しいたけは軸を落として薄切りにする
- ② かに風味かまぼこはほぐしておく
- ③ Bの材料をあわせておく
- ④ 耐熱ボウルに①を入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ⑤ たまごをボウルに割りほぐし、②、④、Aを入れて混ぜあわせたら、Bを加えてさらにしっかりと混ぜる
- ⑥ たまご焼き器にサラダ油を中火で熱し、⑤を流し入れ、全体を手早く大きく混ぜながら焼き、固まってきたらアルミホイルをしっかりと被せ、弱火で5分程度焼く
- ⑦ ⑥を裏返し、更に1分程度焼く
- ⑧ 四辺を切り落として、食べやすい大きさに切る

cooking memo