



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.



## 揃えやすい材料でパパッと作れる♪ ちくわと天かすの炒飯



一人あたりのエネルギー <b>467kcal</b>	食塩相当量 <b>2.7g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

あたたかいご飯……………300g  
ちくわ……………4本  
天かす……………大さじ3  
溶きたまご……………2個分  
ごま油……………大さじ1  
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1・1/2  
塩・こしょう……………少々  
きざみねぎ……………10g

### ■作り方

- ①ちくわは5mm幅に切る
- ②フライパンにごま油を熱し①を入れ、焼き色が付くまで炒める
- ③②に溶きたまごを入れ、かき混ぜながら半熟状になるまで加熱したら、ご飯、めんつゆ、天かすを加え、炒め合わせる
- ④③に塩・こしょうを加え味を調える
- ⑤④を器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo