

噛んで楽しい 海鮮天津飯

塩尻市

たまごちゃん



材 料

<1人前>

- ・ごはん(玄米)・・・200g
- ・たけのこ・・・50g・パプリカ・・・1/2個・卵・・・2個

【甘酢あん】

- ①・しいたけ・・・1個 ・えび・・・5尾 ・いか・・・5切れ ・カニカマ・・・5本
- ②・水・・・150ml ・めんつゆ・・・大さじ2 ・酢・・・大さじ1/2 ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・片栗粉・・・大さじ1

作り方

- ①さいの目に切ったたけのことパプリカ、玄米をいため、お皿に盛る。
- ②溶いた卵をフライパンで熱し、半熟状態になったら①へ乗せる。
- ③①を炒め、火が通ったところで②を加え、ヘラで混ぜ、とろみがついたら火からおろす。
- ④③を②へかけて出来上がり！

工夫 した点

・たけのこ、パプリカ、えび、いかと様々な食感のある食材を使い、ごはんを白米でなく玄米にすることで、よく噛むようにしました。