

ひじき香る 彩り天津飯



ポイント

ひじきをごま油で炒めたことでひじきの香りを楽しむことができる天津飯になりました。卵に麩と片栗粉を入れることで卵がふわふわし、ご飯で包む時も破れにくいです。木耳を使用することで食感を楽しむことができる一品になりました。

材料（1人前）

ご飯

ひじき（水煮）	25g
ご飯	90g
ごま油	6g

卵

卵	50g
麩	2g
片栗粉	1g
水	2g
ごま油	3g

具材

グリーンピース（缶詰）	5g
かにかまぼこ	7g
木耳	5g
かいわれ	

甘酢あん

湯	150g
ケチャップ	大1
酢	大1
砂糖	大1
みりん	中1
醤油	中1
酒	小1
片栗粉	小1
水	大1

- 1 フライパンにごま油を入れ、ひじきを炒める。
- 2 ひじきの香りがしてきたら、1にご飯を入れ弱火で軽く炒める。
- 3 2をラップに包み5cm×5cm×3cmの立方体になるように整形する。
- 4 ボウルに卵を割り入れ、片栗粉とおろし器ですりおろした麩、水を加え、よく混ぜる。
- 5 フライパンにごま油を入れ、④を流し入れ中火で焼く。
- 6 フライ返しで卵の形を整えながら焼き、ラップの上ののせる。
- 7 ⑥の上に③を真ん中にのせ、卵が包む時に重なる部分をフライ返しで切る。ご飯を卵で包み、皿に盛る。
- 8 鍋に湯を入れ火にかけ、グリーンピースを入れる。
- 9 かにかまぼこを半分に切り、手でほぐす。
- 10 木耳は半分に切り、千切りにする。
- 11 ⑨と⑩を⑧に入れ、沸騰したら甘酢あんを入れ、よく混ぜる。
- 12 沸騰したら⑦のまわりにかける。
- 13 かいわれの根の部分を包丁で切り、⑦の上に盛り付けて完成。