

きのこの旨みギュッと! 甘酢あんをたっぷりかけて

「天津飯」

調理時間

約25分

約629kcal

(1人分)



材料 (2人分)

- 卵・・・・・・・・・・4個
- 塩・こしょう・・・・各少々
- 雪国まいたけ「極」・・・1パック
- 雪国えりんぎ・・・・1/2パック
- カニ風味かまぼこ・・・4本
- サラダ油・・・・・・適量
- ご飯・・・・・・・・・・茶碗2杯分
- A 鶏がら顆粒・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・2カップ
- しょうゆ・・・・・・小さじ4
- 酢・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・小さじ4
- 水溶き片栗粉・・・・・・適量 (大さじ1)
- 小ねぎ (小口切り)・・・適量
- ※水溶き片栗粉=片栗粉1：水2の割合で作ったもの

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・629kcal
- たんぱく質・・・25.0g
- 脂質・・・23.8g
- 炭水化物・・・75.8g
- 塩分・・・4.3g

作り方

- 雪国まいたけは食べやすい大きさにほぐし、雪国えりんぎは縦半分に切って長さを2～3等分にし、3～4mm厚さの薄切りにする。カニ風味かまぼこは手で裂く。
- ボウルに卵を割りほぐして塩・こしょうで調味し、半量の①のまいたけ・エリンギとカニ風味かまぼこを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに多めのサラダ油を熱し、②を加えてかき混ぜながら半熱になるまで焼き、フタをする。きのこに火が通り、片面に焼き色がついたら、ひっくり返してもう片面焼き色をつける。
※卵の周りが少し固まってきたら、フタをして下さい。フタをしたら弱火でじっくりきのこに火を通します。
- フライパンに残りの①のまいたけ・えりんぎ・Aを入れて弱火にかけ、きのこに火が入ったら水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 器にご飯を盛り、③のをせて④をかけ、小ねぎを散らす。

※きのこは卵やねぎと一緒に食べることで、免疫を促進し、風邪予防に役立ちます。



ONE POINT

きのこの旨味がギュッと詰まった甘酢あんをたっぷりかけた一品です。きのこにはビタミンB1や食物繊維が含まれています。ビタミンB1は、卵のたんぱく質やねぎの硫化アリルと一緒に摂ることで、免疫を促進し、風邪を引きにくい元気な体作りに役立ちます。食物繊維は、便通の働きを助け、腸内環境を整える働きがあるほか、シミやそばかす、くすみの原因となるメラニン色素を抑制するといわれています。