

ふれあい

キッチン



鈴木めぐみの
おすすめレシピ

ふれあい
kitchen

毎日の
献立メニューの
お手伝い!



レンジでふんわりかに玉

★材料★

【4人前】

卵	4個
カニかま	1本
しらす	大さじ2杯
刻みねぎ	大さじ2杯
ほうれん草	大さじ2杯
ごま油	小さじ1

甘酢あん材料

水	100cc
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
砂糖	小さじ2

※耐熱容器に材料を全て入れかき混ぜて準備

★作り方★

- ① 底が丸い耐熱容器の内側にラップを長めに切ってピタッと貼り付ける
- ② ①にかきまぜた卵、ほぐしたかにかま、玉ねぎ、ほうれん草、しらすを入れる
- ③ ②をレンジで600w3分加熱後、全体をほぐすように混ぜる
- ④ ③再度レンジで600W1分20秒加熱し、取り出して置く
- ⑤ 甘酢あん材料をレンジで600w3分加熱後、ごま油を加える
- ⑥ ④をお皿にひっくり返し、⑤をかければ出来上がり(^^♪



マイヤのお土産品



マイヤお土産品一番人気!!
海鮮舞屋漬
3,000円(税抜)



ふかひれ、カニが入った豪華版!
海鮮舞屋漬(2パック入)
5,000円(税抜)



あわびがたっぷり!
海鮮舞屋漬・あわび
2,200円(税抜)



うに、帆立がたっぷり!
海鮮舞屋漬・うに帆立
2,200円(税抜)

今ならお得な発送キャンペーン実施中



詳しくはこちら

