

おいなりさん

五目ご飯



材料



おいなりさん

材料

五目ご飯

油揚げ

鶏卵

さやえんどう

さくらでんぶ

植物油

めんつゆ

塩

砂糖(少々)

鶏ガラスープの素

作り方



- 1 油揚げを横半分に切ります。
- 2 めんつゆに砂糖を加え煮立て、油揚げを入れてひと煮立ちしたら火を止め、味を染み込ませます。
- 3 防災食「五目ご飯」にお湯を注ぎます。
- 4 フライパンに植物油を少し多めに入れて火にかけて、鶏ガラスープの素(顆粒。少なめでOK)を混ぜた卵液を流し入れます。
- 5 4をスクランブルエッグ状態に炒めます。
- 6 さやえんどうを塩ゆでし、千切りにします。
- 7 2の油揚げを軽くしぼり、袋状に広げます。その中に3の五目ご飯を詰めます。
- 8 7の上に、5・6とさくらでんぶをトッピングして出来上がりです。