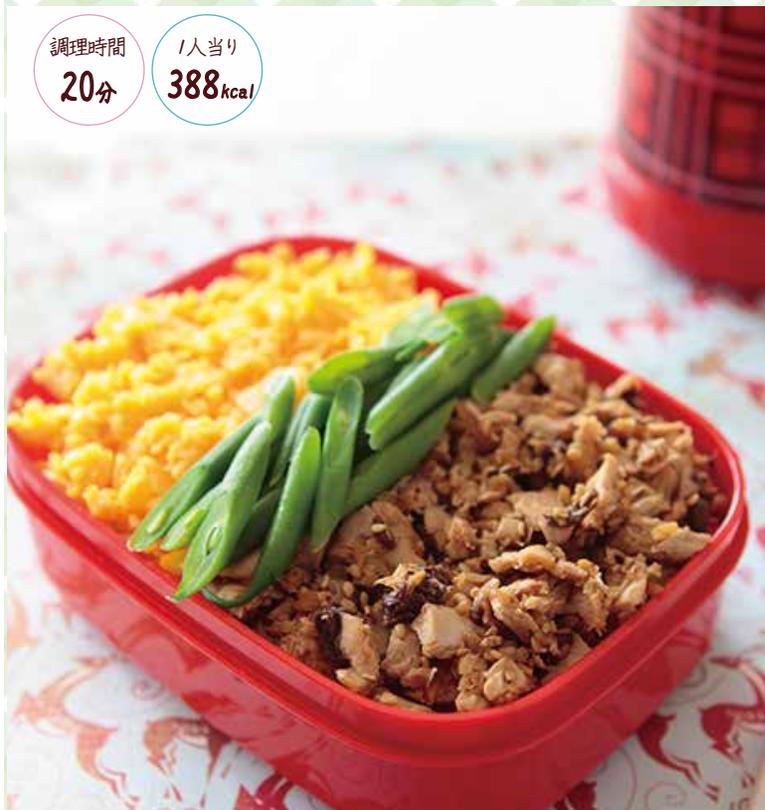


かつおフレークの3色ごはん

作り置きしておけば時間のない日のお弁当に重宝します。

調理時間
20分

1人当り
388kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (3~4人分)

- ・かつお柵 (刺身用)……1柵(200g)
- ・生姜 (みじん切り)……1片分
- ・しいたけ……2個
- ・ごま油……大さじ1
- ・塩……適宜
- ・白ごま……大さじ1
- ・卵……2個
- ・サラダ油……少々
- ・いんげん……6本
- ・ご飯……適量



- A
- ・酒……大さじ3
 - ・しょうゆ……大さじ3
 - ・みりん……大さじ3
- B
- ・塩……少々
 - ・砂糖……少々

●作り方

- ① かつおは塩を全体にふり、そのまま10分ほど冷蔵庫におく。キッチンペーパーで水分をふきとり、1cm幅に切る。しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、かつおとしいたけと生姜を炒める。Aを加え、かつおを木べらでほぐすようにしながら炒める。最後に白ごまを加える。
- ③ 卵はボウルに割り入れ、Bを加え、混ぜる。フライパンに油を熱して卵液を加え、箸を4本まとめて持ちながら炒り卵にする。
- ④ いんげんは塩茹でし、斜め小口切りにする。
- ⑤ ごはんの上にかつおフレークと、炒り卵、いんげんをのせる。

POINT! かつおフレークは冷蔵庫で5日間、冷凍庫で1ヵ月ほどもちます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る