



ふわふわ卵に甘酢あんかけが絶妙な美味しさ。
あっさり味に仕上げました。
いろいろな野菜や具材を入れてアレンジしてみてください。



カニ玉

～材料～

ごま油	少々		
卵	3個	カニ缶(またはカニカマ) 35g	
水	50ml	鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	150ml	醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1	酒	小さじ1
酢	小さじ1	塩	1つまみ
水	大さじ1	片栗粉	大さじ1



A 4min 3min

B

C

作り方

- *カニ玉*
ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせます。
- 容器にごま油を塗って①を流し込み、
上蓋(穴2)をセットして500Wの電子レンジで4分加熱します。
- 容器から取り出して器に盛ります。
- *甘酢あん*
容器にBの材料を入れ、上蓋をしなくて600Wの電子レンジで3分加熱します。
容器を取り出し、素早くかき混ぜながら
Cの水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつけます。
- ③の卵に④の甘酢あんをかけ出来上がり。
*水煮グリーンピースや万能ねぎの小口切りなど、お好みで付け加えて下さい。