

蟹入り錦玉子

🍷 使用電力量 約0.27kWh 🕒 必要時間 30分

材料 2人分

卵 4個
 蟹肉 50g
 ごぼう 10cm
 人参 30g
 きくらげ 1枚
 三つ葉 1/2束
 生姜の細切り 5g
 だし汁 80ml
 薄口しょうゆ 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1と1/2
 塩 小さじ1/4
 片栗粉 大さじ1
 水 大さじ1

はじかみ生姜 適量
 サラダ油 適量
 クッキングシート

作り方

1. きくらげはぬるま湯で戻して細切りに。人参、ごぼうは細切りにしてさっとゆで、ザルに上げて水気をきって置きます。
2. 蟹肉は軟骨を取りほぐし、三つ葉は3cm長さに切ります。
3. 片栗粉は水で溶いておきます。
4. ボウルに卵を良く溶き、薄口しょうゆ、砂糖、塩、だし汁、**1.2.3.**を加えて混ぜ合わせます。
5. 流し缶にクッキングシートを敷いておきます。
6. フライパンにサラダ油を熱し、**4.**を加えて手早くかき混ぜ半熟状にし、手早く**5.**に流し入れます。
7. グリルを160℃に熱し、**6.**を入れて15分焼き上げます。
8. 型から取り出し、粗熱を取って一口大に切り分け、器に盛り付けてはじかみ生姜を添えます。

ふっくら玉子と蟹肉、たっぷりの野菜をケースに詰めて焼き上げた、おもてなしやお弁当にもぴったりの贅沢な一品です。



Taste of SEASON

四季折々の旬の食材をつかって IHカンタンレシピ

IH料理のコツ!

6 IHの高火力を使って、手早くかき混ぜ半熟状にしておくと、仕上がりがふっくらします。



7 IHのグリルは手軽に使用して温度管理もしっかりできます。



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	281kcal	脂 質	14.5g	食物繊維	3.7g
たんぱく質	18.7g	炭水化物	18.1g	食塩相当量	2.5g