

どごかニたま

エネルギー (1人前あたり)
191kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|----------|-----|-------|-------|
| ・ 卵 | 2個 | 甘酢タレ | |
| ・ カニかまぼこ | 60g | ・ 酢 | 大さじ1 |
| ・ 小ねぎ | 適量 | ・ 醤油 | 大さじ1 |
| ・ 塩 | 少々 | ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ こしょう | 少々 | ・ 片栗粉 | 小さじ1 |
| ・ 油 | 適量 | ・ 水 | 100ml |



どこかにたま

① 小ねぎを小口切りに。カニかまぼこを裂いておく。



② 卵を割り入れ、かき混ぜる。ボウルに卵を入れ、裂いたカニかまぼこ（9割ほど）を混ぜ合わせ、塩コショウをする



どこかニたま

- ③ フライパンを熱し油を引き、卵と混ぜたカニかまぼこを丸い形にして火を通す。
全体に火が通ったら皿に盛り付ける。



どこ力ニたま

④ 甘酢ダレをつくる。

酢・醤油・砂糖・片栗粉・水を混ぜ合わせ、熱してとろみがついたら、力ニたまにかける。



⑤ 小ねぎと少量の力ニかまぼこを乗せて完成。

