

りすぐみ・こあらぐみの勝村さんよりおいしいレシピ教えていただきました

# うましお天津飯

由来や  
エピソードを  
お聞かせください…

たんぱく質もりもりの献立が食べたくて作りました。  
卵アレルギーがある場合には、卵焼きの代わりに5mm角  
の小さな豆腐をスープに入れると食べやすいです。



材料 大人2人分

- ★卵焼き
- 卵 4個
- 油 適量
- ★ごはん
- ★スープ
- 水 300cc
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 鶏がらスープの素  
小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- しょうが(チューブ) 少々
- にんにく(チューブ) 少々
- かにかま 4本
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 少々

## 作り方

- ①卵焼きを作り、炊いたご飯の上のにせる。
- ②鍋にスープの材料を入れて火にかけ、割いたかにかまを入れ、とろみがつくまで火にかける。
- ③②のスープを①にかける。

※ブロッコリーなどを入れると色がかわいいです。残ったスープにすりおろしにんじんを加えて煮てスープにしてもおいしいです。  
(我が家では「スープがオレンジ色でかわいい🍷」と言って食べてくれています。)

とてもきれいな彩りでおいしそうですね。  
ぜひご家庭で作ってみてください。



荒川区立汐入こども園