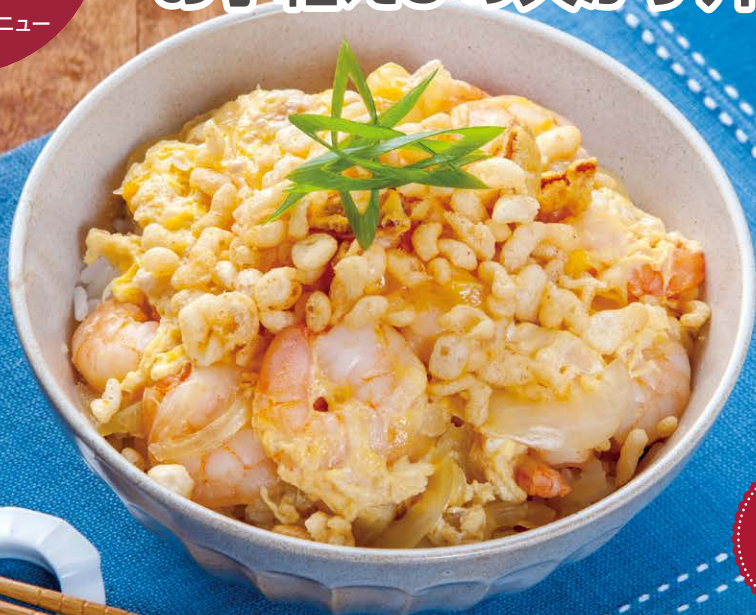




揚げないから簡単! さくさく天かすでえび天風

お手軽えびの天かす丼

Emi Full
従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

むきえび(大)	300g
たまねぎ	中1個
水	300ml
めんつゆ(2倍濃縮)	100ml
たまご	4個
ごはん	どんぶり4杯分
天かす	大さじ8~
青ねぎ	少々

■ 作り方…調理時間約15分

- ①むきえびは背わたがあれば取る。たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋に水・めんつゆを入れ、①のたまねぎを透き通るまで煮る。
- ③むきえびを②に加え、えびにだいたい火が通ったら溶きたまごを回し入れ、ふたをして余熱で火を通す。
- ④ごはんを器によそい、③を盛りつけ天かすをかける。ななめ切りにした青ねぎを散らす。

1人あたり: 665kcal



- ・天かすは多めがおいしいです。
- ・えびに火が入ったところで一瞬強火にし、ブクブクとしているところにたまごを回し入れると、ふわっとしたたまごじがができます。